

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Староюрьевская средняя общеобразовательная школа  
Староюрьевского района Тамбовской области**

**ПРИНЯТО**  
на заседании методсовета  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

**АДАптированная рабочая программа  
начального общего образования  
по физической культуре  
для 4 класса**

**Новоюрьево 2019 г.**

**Пояснительная записка**  
**Физическая культура 4 класс**  
 УМК «Перспектива»

1. Роль и место дисциплины	Изучение физической культуры имеет особое значение в развитии младшего школьника. Физическая культура совместно с другими предметами способствует укреплению здоровья, содействию гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию первоначальных умений саморегуляции.
2. Адресат	Программа адресована обучающимся четвёртых классов МБОУ Староюрьевской СОШ, с задержкой психического развития.
3. Соответствие Государственному образовательному стандарту	Адаптированная рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и задачи формирования у младшего школьника правильного физического развития, с учетом специфики усвоения учебного материала обучающимися с задержкой психического развития.
4. Цели и задачи	<p>Изучение физической культуры направлено на достижение <b>цели</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul> <p>Реализация данной <b>цели</b> связана с решением следующих образовательных <b>задач</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;</li> <li>– укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;</li> <li>– овладение школой движения;</li> <li>– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;</li> <li>– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;</li> <li>– развитие координационных способностей.</li> </ul>
5. Специфика программы	<p>Программа характеризуется направленностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом организации (базовая, сельские и малокомплектные образовательные организации);</li> <li>– на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности обучающихся;</li> <li>– на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;</li> <li>– на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
6. Основные содержательные линии курса	<p><u>Программа состоит из трех разделов:</u></p> <p><b>1. Знания о физической культуре (информационный компонент).</b></p> <p><b>2. Способы физкультурной деятельности (операционный компонент).</b></p> <p><b>3. Физическое совершенствование (мотивационный компонент):</b></p> <p>3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>3.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>
7. Структура программы	<p><b>Знания о физической культуре.</b> История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p><b>Способы физкультурной деятельности.</b> Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> <p><b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика.</i> Бег: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование, челночный бег, бег с изменением частоты шагов. Бег на выносливость Спортивная ходьба. Броски большого мяча из различных положений. Метание малого мяча. Прыжки в длину: с места, с прямого разбега, согнув ноги; Прыжки в высоту: с места, с разбега способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Гимнастика</i> Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по командам, перестроение в шеренге и колонне; передвижение в колонне. Акробатические упражнения: акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора</p>

	<p>присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами, перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги», лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>Лыжи как средство передвижения. История лыж. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции, Поворот переступанием. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.</p> <p><i>Подвижные игры.</i></p> <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Подвижная цель», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Куда укаатишься за два шага», «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»), подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p><i>Баскетбол:</i> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p><i>Волейбол:</i> передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b> на развитие основных физических качеств.</p> <p><b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p>
8. Требования к результатам	<p><i>Универсальными компетенциями</i> обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:</p> <p>- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее</p>

цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные** результаты:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
- укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;
- активное развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Метапредметные** результаты:

- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.

	<p><b>Предметные</b> результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</li> <li>– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;</li> <li>– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;</li> <li>– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);</li> <li>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;</li> <li>– изложение фактов истории физической культуры;</li> <li>– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.</li> </ul> <p><u>Требования к уровню подготовки обучающихся по курсу «Физическая культура» к концу 4 года обучения:</u></p> <p><i>Обучающиеся должны иметь представление:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;</li> <li>- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;</li> <li>- о физической нагрузке и способах ее регулирования;</li> <li>- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> - вести дневник самонаблюдения;</li> <li>- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</li> <li>- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;</li> <li>- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;</li> <li><input type="checkbox"/> - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.</li> </ul>
9. Формы организации учебного процесса	<p>Программа предусматривает проведение уроков с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-предметной направленностью, с образовательно-тренировочной направленностью, комбинированных уроков, уроков проверки, оценки контроля знаний. Используются: групповая, индивидуальная работа, работа в парах.</p> <p>Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию навыков самостоятельности, самоконтроля и самопроверки.</p>

	В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, участвуют в спортивных соревнованиях и в показательных выступлениях.
10. Итоговый контроль	Один раз в год контроль обучающихся проводится с помощью измерения уровня физической подготовленности по следующим упражнениям и показателям: Бег 60 м с низкого старта (В с.); Бег 1000 м (В мин. с.); Прыжок в длину с места (В см.); Подтягивание на перекладине (мальчики); в висе лежа ,согнувшись, (девочки) (Кол-во раз); Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола). Прохождение дистанций на лыжах 1000 м. (В мин. с.) Текущий контроль по изучению каждого основного раздела или темы проводится в форме демонстрации уровня физической подготовленности каждого обучающегося.
11. Объем и сроки изучения	На изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего - 105 часов: I четверть - 26 ч. II четверть - 23 ч. III четверть – 31 ч. IV четверть - 25 ч

**Тематическое планирование**  
**Физическая культура 4 класс**  
*УМК «Перспектива»*

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 6 ЧАСОВ</b>		
<b>История развития физической культуры в России – (2 часа)</b>		
История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв.  Роль и значение физической культуры для подготовки солдат русской армии	<b>Физическая культура в истории России</b> Развитие физической культуры в истории России в XVII – XIX веках. Виды спорта, популярные физические упражнения и игры в XVII – XIX веках. <b>Физическая культура и подготовка солдат русской армии.</b> Появление и развитие регулярной армии и флота. Роль Петра I и А. В. Суворова в развитии физической подготовки солдат. Физкультура и закаливание организма А. В. Суворовым.	<b>Иметь</b> представление о физической культуре в России в XVII – XIX веках.. <b>Знать</b> основы физической подготовки солдат и матросов для службы. <b>Иметь</b> представление о влиянии Петра I и А. В. Суворова на развитие физической культуры.
<b>Физическая подготовка и физическая нагрузка – (2 часа)</b>		

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	<b>Физическая подготовка.</b> Физическая подготовка. Связь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения.	<b>Иметь</b> представление о роли физической подготовки для здоровья и укрепления организма <b>Характеризовать</b> показатели физической нагрузки <b>Уметь</b> правильно дозировать физическую нагрузку для собственного организма <b>Уметь</b> правильно измерять пульс
Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки.	<b>Физическая нагрузка.</b> Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.	
<b>Предупреждение травматизма и закаливание организма – (2 часа)</b>		
Правила предупреждения травматизма	<b>Правила предупреждения травматизма.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	<b>Знать и применять</b> правила предупреждения травматизма
Закаливание организма	<b>Правила закаливания организма.</b> Закаливание организма. Воздушные и солнечные ванны. Купание в естественных и искусственных водоемах.	<b>Иметь</b> представление о пользе закаливания организма человека <b>Проводить</b> закаливание организма с помощью водных процедур, воздушных и солнечных ванн.
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – 6 ЧАСОВ</b>		
<b>Физическое состояние организма и доврачебная помощь – (3 часа)</b>		
Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.	<b>Физическое развитие и физическая подготовка.</b> Простейшая методика наблюдений за своим физическим развитием и физической подготовкой. Методы совершенствования физического развития.	<b>Знать</b> основные физические качества человека
Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики.	<b>Утренняя зарядка.</b> Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Подбор комплекса упражнений и музыки. Измерение частоты сердечных сокращений.	<b>Иметь</b> представление о влиянии физических упражнений на физические качества
Оказание простейшей доврачебной помощи	<b>Простейшая доврачебная помощь.</b> Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Профилактика травматизма.	<b>Находить и составлять</b> простейшие упражнения утренней зарядки <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для физкультурминуток <b>Уметь</b> оказывать простейшую доврачебную помощь.
<b>Составление гимнастических комбинаций и проведение базовых спортивных игр – (3 часа)</b>		
Составление акробатических и гимнастических комбинаций	<b>Акробатические и гимнастические комбинации.</b> Особенности акробатических и гимнастических комбинаций. Подводящие упражнения для этих целей. Способы закрепления комбинаций в памяти. Составление акробатических и гимнастических	<b>Уметь</b> проводить простейшую разминку <b>Уметь</b> составлять простейшие акробатические и гимнастические комбинации



<p>Проведение игр в футбол и баскетбол</p>	<p>комбинаций из разученных упражнений.  <b>Проведение игр в футбол по упрощенным правилам</b>  Правила игры в футбол. Закрепление и совершенствование двигательных действий в футболе. Подводящие упражнения для этих целей. Совершенствование бега, улучшение прыжков, закрепление ударов ногой.  <b>Проведение игр в баскетбол по упрощенным правилам</b>  Правила игры в баскетбол. Закрепление и совершенствование двигательных действий в баскетболе. Подводящие упражнения для этих целей. Навыки ведения, передач и броска баскетбольного мяча в цель.</p>	<p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для выполнения различных задач  <b>Уметь</b> проводить игры в футбол и баскетбол по упрощенным правилам  <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 93 ЧАСА</b>		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность – (86 часов)</b>		
<b>Лёгкая атлетика – (22 часа)</b>		
<p>Беговая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Прыжковая подготовка</p>	<p><b>Беговая подготовка.</b>  Бег: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование, челночный бег, бег с изменением частоты шагов. Бег на выносливость. Спортивная ходьба  <b>Броски большого мяча.</b>  Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Броски большого мяча из различных положений  <b>Метание малого мяча.</b>  Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цели, в стену.  <b>Прыжковая подготовка.</b>  Прыжки в длину: с места, с прямого разбега, согнув ноги; Прыжки в высоту: с места, с разбега способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой.</p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения легкоатлетических упражнений.  <b>Осваивать</b> технику бега различными способами и технику ходьбы..  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении изучаемых легкоатлетических упражнений.  <b>Метать</b> круглые предметы различного размера с места из различных положений  <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.  <b>Выполнять</b> прыжки с соблюдением техники и правил</p>
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ</b></p>	<p>уметь правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять легкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; совершать движения в равномерном темпе до 1000 метров без учета времени.</p>	
<b>Гимнастика с основами акробатики – (18 часов)</b>		

Организирующие команды и приемы	<b>Организирующие команды и приемы .</b> Организирующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по командам, перестроение в шеренге и колонне; передвижение в колонне	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организирующих упражнений.
Акробатические упражнения:	<b>Акробатические упражнения.</b> Акробатические комбинации:: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
Гимнастические упражнения на снарядах	<b>Снарядная акробатика.</b> Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами, перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»..	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику разучиваемых гимнастических и акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику гимнастических, акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
Гимнастические упражнения прикладного характера:	<b>Прикладная гимнастика.</b> Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения, танцевальные упражнения.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических и танцевальных упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
Общефизическая подготовка	<b>Общефизическая подготовка.</b> Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.	<b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения. <b>Развивать</b> физические качества ребёнка
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b> выполнять организирующие команды и приёмы; выполнять гимнастические, акробатические упражнения прикладного характера и на снарядах		
<b>Лыжная подготовка – (16 часов)</b>		
История лыж	<b>История лыж.</b> Лыжи как средство передвижения. Виды и назначение современных лыж. Лыжные соревнования. Соревнования на лыжах в рамках Зимних Олимпиад, Великие современные лыжники мира и нашей страны.	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением передвижения на лыжах.
Комплексы упражнений на лыжах.	<b>Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах.</b> Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех	<b>Описывать</b> технику разучиваемых передвижений на лыжах. <b>Осваивать</b> технику передвижения на лыжах и общеразвивающих упражнений на

<p>Передвижения на лыжах:</p> <p>Повороты, спуски, подъемы, торможения.</p> <p>Подвижные игры на лыжах</p> <p>Прохождение дистанций на лыжах.</p>	<p>шагов</p> <p><b>Передвижение на лыжах.</b> Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции</p> <p><b>Повороты, спуски, подъемы, торможения.</b> Поворот переступанием. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p> <p><b>Подвижные игры на лыжах</b> Подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укачишься за два шага», «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><b>Прохождение дистанций на лыжах.</b> Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями, прохождение тренировочных и контрольных дистанций.</p>	<p>лыжах</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передвижении на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков, подъемов, торможений на лыжах.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр на лыжах</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях передвижения на лыжах.</p>
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ</b></p>	<p>уметь выполнять простейшие способы передвижения на лыжах, уметь совершать спуски, повороты и торможение, выполнять технику одновременного одношажного хода, соблюдать правильную координацию при изменении поз тела, стоя на лыжах.</p>	
<p><b>Подвижные игры – (15 часов)</b></p>		
<p>Подвижные игры с использованием основ гимнастики и акробатики</p> <p>Подвижные игры с использованием основ лёгкой атлетики.</p>	<p><b>Подвижные игры с использованием основ гимнастики и акробатики</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела) «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Неудобный бросок», эстафеты типа: «Эстафеты с обручами» и др.</p> <p><b>Подвижные игры с использованием основ лёгкой атлетики. .</b> Прыжки, метания и броски, упражнения на силу, выносливость и координацию: Подвижные игры типа: «Подвижная цель», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Точно в мишень», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>

<p>Подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр.</p>	<p><b>Подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр.</b>  Футбол: подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.  Баскетбол: подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне» и др.  Волейбол: подвижные игры : «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта» , «Волна», «Неудобный бросок» и др.  Пионербол.</p>	<p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ</b></p>	<p>уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре; уметь выполнить основные движения со спортивными снарядами в процессе подвижных игр.</p>	
<p><b>Спортивные игры – (15 часов)</b></p>		
<p>Спортивные игры.  Баскетбол   Волейбол   Футбол.</p>	<p><b>Основы баскетбола</b>  Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p><b>Основы волейбола</b>  Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком</p> <p><b>Основы футбола.</b>  Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»),</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в процессе спортивной игры.</p> <p><b>Управлять</b> эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ</b></p>	<p>приобретать навыки и умения в овладении основами базовых спортивных игр, соблюдать правила безопасности при спортивной игре; уметь выполнить основные движения с мячом в процессе спортивных игр.</p>	
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – (4 часа)</b></p>		

<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p>	<p><b>Оздоровительные формы занятий</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз</p> <p><b>Развитие физических качеств</b> Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>
<p><b>Резерв – (3 часа)</b></p>		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 КЛАСС

*Типы уроков и их сокращения, применяемые в данном тематическом планировании:*

УОПН – урок с образовательно-познавательной направленностью

УОПРН – урок с образовательно-предметной направленностью

УОТН – урок с образовательно-тренировочной направленностью

УК – урок комбинированный

УПОКЗ – урок проверки, оценки контроля знаний

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Универсальные учебные действия	Дата проведения	
								План	Факт
	2	3	4	5	6	7		9	10
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
<b>История развития физической культуры в России</b>									
1	Физическая культура в истории России	1	УК	Развитие физической культуры у народов России в XVII – XIX веках. Виды спорта, популярные физические упражнения и игры в XVII – XIX веках. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Эстафета. Игра «Слушай сигнал».	<b>Иметь</b> представление о физической культуре и спорте в России в XVII – XIX веках. <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Запоминать и соблюдать</b> правила игр.	Текущий	<b>Характеризовать</b> физическую культуру важное занятие по укреплению здоровья <b>Уметь</b> доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме		
2	Физическая культура и подготовка солдат русской армии.	1	УК	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Появление и развитие регулярной армии и флота. Роль Петра I и А. В. Суворова в развитии физической подготовки солдат. Физкультура и закаливание организма А. В. Суворовым. Эстафета Игра «Летает – не летает».	<b>Уметь</b> выполнять простейшие физические упражнения. <b>Иметь</b> представление о роли физической для подготовки службы в армии <b>Запоминать и соблюдать</b> правила игр.	Текущий			
<b>Физическая подготовка и физическая нагрузка</b>									
3	Физическая подготовка.	1	УК	Физическая подготовка. Связь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Физические упражнения, влияние упражнений на физическое и умственное	<b>Различать</b> виды физической подготовки. <b>Понимать</b> влияние физической подготовки на деятельность человека. <b>Уметь</b> выполнять построение и простейшие	Текущий	<b>Уметь</b> доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме <b>Характеризовать</b> физическую культуру		

				развитие и трудовую деятельность человека. Построение. Ходьба с плавными движениями рук (волна), ходьба приставным шагом. Игра «Класс, смирно!»	движения		как комплекс мер по укреплению здоровья человека.		
4.	Физическая нагрузка.	1	УОП РН	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.. Частота сердечных сокращений. Пульс. Точки пульсации. Измерение частоты сердечных сокращений.. Комплексы упражнений на координацию Игра «По кочкам».	<b>Уметь</b> выполнять измерение частоты сердечных сокращений.. <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Уметь</b> выполнять физические упражнения в комплексе.	Индивидуальный опрос	<b>Различать</b> упражнения на развитие основных физических качеств человека <b>Уметь</b> активно включаться в коллективную деятельность. <b>Развивать</b> гибкость, пластичность, аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность		
<b>Предупреждение травматизма и закаливание организма</b>									
5	Правила предупреждения травматизма	1	УОП РН	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря .Построение. Ходьба в полуприседе руки на коленях. Бег на носках 35 сек., ходьба 25 сек., дыхательные упражнения Игра «Летает – не летает	<b>Уметь</b> выполнять простейшие физические упражнения. <b>Соблюдать</b> профилактику травматизма <b>Запоминать и соблюдать</b> правила игр.	Текущий	<b>Уметь</b> активно включаться в коллективную деятельность. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> гибкость, пластичность, аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности		
6	Правила закаливания организма.	1	УК	Закаливание организма и польза закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Водные закаливающие процедуры. Комплексы упражнений на координацию; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	<b>Знать и уметь</b> выполнять простейшие закаливающие процедуры <b>Характеризовать</b> влияние водных процедур на организм человека. <b>Уметь</b> выполнять физические упражнения в комплексе.	Индивидуальный опрос	<b>Различать</b> виды закаливания <b>Уметь</b> активно включаться в коллективную деятельность. <b>Развивать</b> гибкость, пластичность, аккуратность,		

				Эстафета Игра «Передача мячей в колоннах»			самостоятельность и дисциплинированность.		
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
<b>Физическое состояние организма и доврачебная помощь</b>									
7	Физическое развитие и физическая подготовка.	1	УК	Физические качества человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость. Простейшая методика наблюдений за своим физическим развитием и физической подготовкой. Методы совершенствования физического развития. Комплексы упражнений на развитие физических качеств человека. Игра «Парашютисты»	<b>Уметь</b> выполнять простейшие физические упражнения на развитие основных физических качеств. <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Уметь</b> выполнять физические упражнения в комплексе.	Индивидуальный опрос	<b>Различать</b> упражнения на развитие основных физических качеств человека <b>Уметь</b> активно включаться в коллективную деятельность. <b>Развивать</b> гибкость, пластичность, аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность.		
8	Утренняя зарядка	1	УОП Н	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Подбор комплекса упражнений и музыки. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Измерение частоты сердечных сокращений. передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по наметенным ориентирам и по сигналу. Игра «Не попади в болото».	<b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.	Текущий	<b>Моделировать</b> режим дня в зависимости от условий <b>Развивать</b> гибкость и силовую выносливость <b>Уметь</b> активно включаться в коллективную деятельность. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
9	Простейшая доврачебная помощь	1	УОП Н	Простейшая доврачебная помощь. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Правила предупреждения травматизма во время упражнений. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения Эстафета с мячом. Игра «Пустое место»	<b>Уметь</b> оказывать простейшую доврачебную помощь. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Текущий	<b>Моделировать</b> случаи оказания доврачебной помощи <b>Уметь</b> активно включаться в коллективную деятельность. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
<b>Составление гимнастических комбинаций и проведение базовых спортивных игр</b>									



10	Акробатические и гимнастические комбинации	1	УОП Н	Общие, специальные, подготовительные упражнения. Разминка, её роль. Упражнения для задних и передних мышц бедра, упражнения для растяжки Подбор комплекса акробатических и гимнастических упражнений и музыки. Измерение частоты сердечных сокращений. передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Игра «Не попади в болото».	<b>Выполнять</b> упражнения для выполнения различных задач <b>Общаться и взаимодействовать</b> в командном взаимодействии и игровой деятельности. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Текущи й	<b>Моделировать</b> разнообразные ситуации в зависимости от условий <b>Развивать</b> скорость, ловкость, быстроту, прыгучесть <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
11	Проведение игр в футбол по упрощенным правилам	1	УОП Н	Правила игры в футбол Закрепление и совершенствование двигательных действий в футболе. Подводящие упражнения для этих целей. Совершенствование бега, улучшение прыжков, закрепление ударов ногой. Правила предупреждения травматизма во время спортивных игр. Игры: «Охотники и утки», «Не урони мешочек», «Лиса и куры».	<b>Знать и применять</b> правила базовых спортивных игр <b>Понимать</b> особенности двигательных действий в базовых спортивных играх <b>Уметь</b> проводить простейшую разминку с набором подводящих упражнений <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения	Текущи й	<b>Моделировать</b> разнообразные ситуации в спортивной игре в зависимости от условий <b>Развивать</b> скорость, ловкость, быстроту, прыгучесть <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Общаться</b> и взаимодействовать в процессе деятельности		

12	Проведение игр в баскетбол по упрощенным правилам	1	УОП Н	Правила игры в баскетбол. Закрепление и совершенствование двигательных действий в баскетболе. Подводящие упражнения для этих целей. Навыки ведения, передач и броска баскетбольного мяча в цель.. Упражнения. для задних и передних мышц бедра, упражнения для растяжки Правила предупреждения травматизма во время упражнений . Игры: «Охотники и утки», «Не урони мешочек», «Лиса и куры».	травматизма.	Текущи й			
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>									
<b>Лёгкая атлетика</b>									
13	Равномерный бег.	1	УК	Понятие «Лёгкая атлетика» Беговой шаг. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Равномерный бег в на 500 метров без учета времени. Упражнения для мышц ног: Игра «Белые медведи» («Ловля парами»)	<b>Развивать</b> технику бегового шага и бега различными способами. <b>Уметь</b> двигаться равномерно беговым шагом. <b>Осваивать</b> правила и навыки игр	Текущи й	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Развивать</b> скорость и выносливость <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности		
14	Спортивная ходьба	1	УОТ Н	Спортивная ходьба. Шаги в спортивной ходьбе. Упражнения для укрепления мышц ног. Ходьба на 1000 метров без учета времени. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра «Третий лишний».	<b>Осваивать</b> технику спортивной ходьбы <b>Уметь</b> двигаться спортивным шагом <b>Отличать</b> ходьбу от бега	Текущи й	<b>Описывать</b> технику ходьбы. <b>Развивать</b> скорость и выносливость <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности		
15	Техника низкого старта	1	УОТ Н	Правила и техника безопасности спринтерского бега. Повторение техники высокого старта. Беговой шаг спринтера. Изучение техники низкого старта. Упражнения для укрепления мышц ног: приседание с утяжелением. Игра «Вызов»	<b>Совершенствовать</b> технику бегового шага <b>Уметь</b> стартовать с низкого старта <b>Знать</b> упражнения для укрепления мышц ног <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Развивать</b> скорость и выносливость <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности		

16	Стартовое ускорение и техника финиширования	1	УОТ Н	Правила и техника безопасности спринтерского бега. Повторение техники низкого старта. Отработка стартового ускорения с низкого старта. Техника ускорения при финише. Упражнения для укрепления мышц ног: приседание с утяжелением. Игра «День и ночь».	<b>Совершенствовать</b> технику бегового шага <b>Уметь</b> выполнять стартовое ускорение <b>Применять</b> технику финиширования <b>Знать</b> упражнения для укрепления мышц ног <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й			
17- 18	Челночный бег	2	УОТ Н	Правила и техника безопасности челночного бега. Беговой шаг. Поворот при беге. Челночный бег. Техника низкого старта. Бег змейкой, по кругу, спиной вперед Эстафеты. Упражнения для укрепления мышц ног: приседание с утяжелением.. Игра «День и ночь».	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Знать и соблюдать</b> правила челночного бега	Текущи й	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений <b>Развивать</b> скорость и выносливость <b>Осваивать</b> универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности		
19	Бег 60м. с низкого старта	1	УОТ Н	Повторение техники низкого старта, быстроты и координации при беге. Бег 30 м и 60 м с низкого старта по парам.. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра «Третий лишний»	<b>Уметь</b> соревноваться в спринтерском беге <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении скоростного бега. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й	<b>Моделировать</b> технику прохождения дистанции <b>Развивать</b> скорость и координацию <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности		
20	Бег с изменением частоты шагов на 500 метров	1	УК	Теория и практика изменения частоты шагов при беге. Бег с изменением частоты шагов на 500 метров. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Игра «Не попади в болото».	<b>Уметь</b> изменять частоту шагов во время бега <b>Проявлять</b> качества выносливости и силы при выполнении бега с изменением частоты шагов. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений при различных способах передвижения.	Текущи й	<b>Моделировать</b> технику прохождения дистанции <b>Развивать</b> выносливость и силу <b>Контролировать</b> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении движений		
21- 22	Бег в чередовании с ходьбой на 1000 метров	2	УПО КЗ	Повторение техники бегового шага и ходьбы. Средние	<b>Проявлять</b> качества силы и выносливости при	Измере ние	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для		

				дистанции Бег на 1000 метров с учётом времени (тренировка и <b>контроль</b> ). Броски в стенку и ловля малого мяча в медленном и среднем темпах. Игры «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи»	выполнении беговых упражнений. <b>Уметь</b> чередовать бег с ходьбой <b>Знать</b> понятие «средняя дистанция»	уровня физической подготовки	достижения общих целей <b>Развивать</b> выносливость <b>Контролировать</b> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении движений		
23	Броски большого мяча.	1	УОТН	Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы и двумя руками от груди. Броски большого мяча из различных положений. Упражнения для пресса, упражнения для талии. Броски в стенку и ловля малого мяча в быстром темпе. Игры «Перестрелка», «Не давай мяча водящему»	<b>Выполнять</b> основные движения в метании. <b>Метать</b> большие мячи на дальность с места. из различных положений <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущий	<b>Создать</b> условия для формирования правильного двигательного навыка <b>Развивать</b> ловкость, быстроту, меткость <b>Формировать</b> морально-волевые качества личности ребенка.		
24-25	Броски малого мяча.	2	УОТН	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цели, в стену с ловлей отскочившего мяча . Упражнения для развития силы рук и плеч. Игры «Точно в мишень», «Защищай товарища».	<b>Правильно выполнять</b> основные движения в метании. <b>Метать</b> различные предметы и малые мячи на дальность с места из различных положений <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущий			
26-27	Прыжки на месте	2	УОПРН	Прыжки: на месте на двух ногах и на одной ноге, с поворотами вправо и влево на 90° и 180° по разметкам, через препятствия, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком; прыжки через скакалку. Игры «Удочка», «Космонавты»	<b>Правильно выполнять</b> основные движения в прыжках. <b>Правильно приземляться</b> на одну ногу и на две ноги. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущий	<b>Создать</b> условия для развития координации движений <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту <b>Способствовать</b> развитию физических способностей.		
28-29	Прыжки в длину	2	УОПРН	Прыжковая подготовка. Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта Прыжки в длину с места, прыжки в длину с прямого разбега, согнув ноги. Прыжки	<b>Правильно выполнять</b> прямой разбег с согнутыми ногами и отталкивание перед прыжком. <b>Правильно приземляться</b> в прыжковой яме на две ноги.	Текущий	<b>Способствовать</b> развитию физических способностей <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту <b>Соблюдать</b> правила		

				через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра: «Прыжок за прыжком».	<b>Знать и соблюдать</b> правила игр		техники безопасности		
30-31	Прыжки в высоту	2	УПО КЗ	Прыжковая подготовка. Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжки в высоту с места, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» Прыжок в длину с места в см. (тренировка и <b>контроль</b> ). Игры «Заяц без дома», «Кенгуру».		Измерение уровня физической подготовленности			
32	Прыжки через скакалку	1	УОТ Н	Прыжки через скакалку Вперед на двух ногах Назад на двух ногах Назад ноги скрестно Назад на двух ногах + вперед на правой ноге руки скрестно; назад на левой ноге руки скрестно попеременная смена ног (все по 10-15 прыжков). Бег 60 м с низкого старта по парам. Игры «Невод», «Пустое место».	<b>Правильно выполнять</b> основные движения в прыжках. <b>Правильно приземляться</b> на одну ногу и на две ноги. <b>Совершать</b> точное движение рук при вращении скакалки <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущий	<b>Осваивать</b> универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений. <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту <b>Формировать</b> морально-волевые качества личности ребенка.		
33-34	Основы легкоатлетической подготовки	2	УПО КЗ	Общеразвивающие упражнения. Повторение спортивной ходьбы. Бег 60 м с низкого старта по парам на время (тренировка и <b>контроль</b> ). Броски большого и малого мячей. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Прыжки в длину и в высоту. Прыжки через скакалку. Игры «Кот и мыши», «Кто лишний», «Метко в цель», «Прыгающие воробушки».	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, метании и прыжках <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения изученных легкоатлетических упражнений <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Измерение уровня физической подготовленности	<b>Осваивать</b> универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений <b>Развивать</b> скорость, меткость, прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.		

Гимнастика с основами акробатики									
35-36	Организирующие команды и приемы.	2	УК	Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне. Общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения Игры «Волна», «Конники-спортсмены».	<b>Осваивать</b> умения, связанные с выполнением организующих упражнений и приёмов. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой», «Кругом», «Раз-два».	Текущи й	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> координацию, ловкость и гибкость <b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе деятельности.		
37-38	Движения и передвижения строем	2	УОП РН	Организирующие команды и приемы. повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».. Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игры «По местам», «Вызов номеров» .	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения. <b>Осваивать</b> умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой», «Кругом», «Раз-два»..	Текущи й	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> координацию, ловкость и гибкость <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Соблюдать</b> дисциплину и технику безопасности		
39-40	Акробатические упражнения	2	УОП РН	Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке ( с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно ( с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на	<b>Осваивать</b> умения, связанные с выполнением акробатических упражнений. <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й	<b>Осваивать</b> универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений <b>Развивать</b> координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		

				носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подтягивание на перекладине (мальчики); в висе лежа, согнувшись, (девочки) тренировка Игры «Совушка» и «Верёвочка».					
41	Акробатические упражнения на гимнастической скамейке	1	УОТ Н	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Перешагивание через мячи Игра «Неудобный бросок»		Текущи й			
42- 43	Акробатические комбинации	2	УОП РН	Акробатические комбинации мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Подтягивание на перекладине (мальчики); в висе лежа, согнувшись, (девочки) тренировка. Игры «Космонавты», «Мы веселые ребята».	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять упражнения в равновесии. <b>Осваивать</b> технику акробатических комбинаций. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущи й	<b>Осваивать</b> универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений <b>Развивать</b> координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности <b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе деятельности.		

44-45	Основы акробатики	2	УПО КЗ	Выполнение изученных строевых команд. Закрепление изученных акробатических комбинаций. Мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, перевороты, кувырки. Подтягивание на перекладине (мальчики); в виси лежа, согнувшись, (девочки) (Кол-во раз) – <b>контроль</b> . Наклон вперед, не сгибая ног в коленях Игры «Конники-спортсмены», «Иголка и нитка».	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и комбинаций.	Измерение уровня физической подготовленности	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
46-47	Снарядная акробатика	2	УОТ Н	Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок толчком двумя ногами, перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».. Игры «Мышеловка», «Пройди бесшумно».	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастических снарядах <b>Выполнять</b> передвижения по гимнастической стенке <b>Выполнять</b> опорный прыжок <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущий	<b>Формировать</b> правильный двигательный навык с общеразвивающей и корригирующей направленностью. <b>Развивать</b> координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
48-49	Лазанье по канату	2	УОТ Н	Лазанье по канату (3 м) в два и три приема; Перелезание через гимнастического коня . Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола) – тренировка . Эстафеты	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату <b>Совершать</b> перелезания и передвижения <b>Уметь</b> выполнять простейшие упражнения на нестандартной гимнастической перекладине <b>Знать и соблюдать</b> правила эстафет	Текущий	<b>Формировать</b> правильный навык лазания <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, ловкость и гибкость <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Соблюдать</b> дисциплину и		



							правила техники безопасности		
50-51	Преодоление полосы препятствий	2	УОП РН	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола) – тренировка. Эстафеты	<b>Описывать</b> технику разучиваемых гимнастических упражнений.. <b>Уметь</b> преодолевать препятствия, используя знания и умения по гимнастике <b>Знать и соблюдать</b> правила эстафет	Текущи й	<b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения. <b>Развивать</b> координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
52	Общефизическая подготовка	2	УПО КЗ	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. передвижения по площадке – вперед, назад, левым, правым боком вперед. Повороты кругом»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола) – <b>контроль</b> . Игры: «Не давай мяча водящему», «Не урони мешочек».	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Кругом!», «Раз-два», «Класс шагом марш!» <b>Уметь</b> выполнять наклон вперед, не сгибая ног в коленях <b>Уметь</b> выполнять упражнения из базовых видов спорта	Измере ние уровня физиче ской подгото вленно сти	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
<b>Лыжная подготовка</b>									
53	Лыжи как средство передвижения	1	УОП Н	Устройство лыж, лыжных палок. Преимущества передвижения на лыжах. Подбор лыж, палок и обуви, подгонка лыж. Равновесие на лыжах. Лыжная прогулка. Уход за лыжами. Правила техники безопасности при передвижении на лыжах. Игра «Кто правильно встанет на	<b>Уметь</b> индивидуально подбирать лыжи, палки и обувь. <b>Знать</b> устройство лыж и палок <b>Уметь</b> осуществлять уход за лыжами <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Индиви дуальн ый опрос	<b>Осваивать</b> умения самостоятельного приобретения навыков <b>Развивать</b> дисциплинированность и координацию <b>Уметь</b> доносить информацию в доступной форме <b>Соблюдать</b>		

				лыжи»			дисциплину и правила техники безопасности		
54	История лыж	1	УОП Н	Виды и назначение современных лыж. Лыжные соревнования. Состязания на лыжах в рамках Зимних Олимпиад, Великие современные лыжники мира и нашей страны. Равновесие на лыжах. Лыжная прогулка. Игра «Подними предмет»	<b>Иметь</b> представление о лыжных соревнованиях <b>Пересказывать</b> тексты по истории лыж <b>Уметь</b> выполнять передвижение на лыжах	Индивидуальный опрос			
55-56	Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах.	2	УОТ Н	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Скольжение на лыжах. Работа ног. Работа рук Прогулка на лыжах. Игра «Куда укаатишься за два шага».	<b>Осваивать</b> технику упражнений на лыжах <b>Уметь</b> выполнять упражнения при передвижении на лыжах <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущий	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением движений <b>Развивать</b> координацию, ловкость и быстроту <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
57-58	Одновременный одношажный ход	2	УОТ Н	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход, чередование одновременного одношажного хода с изученными лыжными ходами. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу; повороты на лыжах влево, вправо. Игра «Быстрый лыжник»	<b>Осваивать</b> технику передвижения на лыжах <b>Описывать</b> технику разучиваемых передвижений на лыжах. <b>Уметь</b> выполнять упражнения при передвижении на лыжах <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущий	<b>Формировать</b> правильный двигательный навык с общеразвивающей направленностью.		
59-60	Передвижение на лыжах	2	УК	Передвижение на лыжах. Чередование одновременного одношажного хода с изученными лыжными ходами. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями до 1000 м.. Особенность движения туловища. Сгибание ног и туловища. Зарядка на лыжне. Игра «Салки на лыжах»		Текущий	<b>Развивать</b> координацию и выносливость <b>Развивать</b> основные физические качества и способности <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		

61-62	Прохождение дистанций на лыжах	2	УПО КЗ	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями до 1000 м. (тренировка). Прохождение дистанции на лыжах 1000 м. ( <b>контроль</b> ). Эстафеты на лыжах. Игры: «За мной», «Маятник»	<b>Совершенствовать</b> технику упражнений на лыжах <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр и эстафет	Измерение уровня физической подготовленности	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности <b>Формировать</b> правильный двигательный навык с общеразвивающей направленностью. <b>Развивать</b> координацию и выносливость		
63-64	Спуски и подъемы на лыжах	2	УК	Особенности спуска, подъема на лыжах. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела. Игры: « Кто быстрее взойдет на горку», «Спуск с поворотом»	<b>Осваивать</b> технику спуска, подъема, <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущий	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением движений <b>Развивать</b> координацию, ловкость и быстроту		
65-66	Повороты и торможение на лыжах.	2	УОТ Н	Особенности поворотов и торможения на лыжах. Поворот переступанием. Торможение «плугом». Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела. Игры на лыжах: «Мини-слалом», «Двигайся, замри»	<b>Осваивать</b> технику поворота и торможения <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр	Текущий	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
67	Подвижные игры на лыжах	1	УОП РН	Подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укатись за два шага», «Быстрый лыжник», «За мной», «Салки на лыжах». «Спуск с поворотом», «Мини-слалом», «Двигайся, замри». Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах.	<b>Излагать и соблюдать</b> правила и условия проведения подвижных игр на лыжах <b>Общаться и взаимодействовать</b> в командном взаимодействии и игровой деятельности <b>Уметь</b> выполнять упражнения при передвижении на лыжах	Текущий	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> координацию, ловкость и быстроту <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
68	Основы лыжной подготовки.	1	УК	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах на лыжне <b>Описывать</b> технику	Текущий	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением движений <b>Развивать</b>		

				Лыжная прогулка. Повороты, спуски, подъемы, торможения. Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Эстафеты на лыжне.	разучиваемых упражнений на лыжах. <b>Знать и соблюдать</b> правила игр и эстафет		координацию, ловкость и быстроту <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
<b>Подвижные игры</b>									
69-70	Подвижные игры с использованием основ гимнастики	2	УОП РН	Понятие: «подвижная игра». Повторение основ гимнастики. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), эстафеты типа: «Эстафеты с обручами»	<b>Знать и соблюдать</b> основные правила подвижных игр с использованием основ гимнастики <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ гимнастики. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущи й	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. <b>Развивать</b> гибкость, прыгучесть, ловкость, силу и координацию <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
71-72	Подвижные игры с использованием основ акробатики	2	УОП РН	Повторение основ акробатики. Упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения Игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Неудобный бросок», эстафеты типа: «Эстафеты с обручами»	<b>Знать и соблюдать</b> основные правила подвижных игр с использованием основ акробатики <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ акробатики <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущи й	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. <b>Развивать</b> гибкость, прыгучесть, ловкость, силу и координацию <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
73-74	Подвижные игры с использованием беговых упражнений	2	УК	Повторение основ беговой подготовки.. Скоростной, челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой на 1000 метров без учета времени..	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с беговой составляющей <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие	Текущи й	<b>Моделировать</b> технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и		

				Спортивная ходьба. Подвижные игры типа: «Заяц без дома», «Пустое место», «Мышеловка», «Вызов номеров», «Белые медведи» «Вызов», «День и ночь»,	содержание подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики		двигательных задач. <b>Развивать</b> быстроту, ловкость <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
75	Подвижные игры с использованием прыжков	1	УК	Повторение основ прыжковой подготовки.. Прыжки на месте. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Подвижные игры типа: «Подвижная цель», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», эстафеты с преодолением препятствий. Игры с использованием скакалки.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с прыжковой составляющей <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики	Текущи й	<b>Моделировать</b> технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Развивать</b> прыгучесть ловкость, быстроту. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
76-77	Подвижные игры с использованием техники метания	2	УК	Повторение основ метательной подготовки.. Броски малого мяча правой, левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели. Броски большого и малого мячей на дальность. Подвижные игры типа: », «Метатели», «Точно в мишень», «Пустое место».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с использованием техники метания <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики	Текущи й	<b>Моделировать</b> технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Развивать</b> меткость, ловкость, быстроту. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
78	Подвижные игры на силу,	1	УОП	Выполнение упражнений на	<b>Уметь</b> играть в подвижные	Текущи	<b>Моделировать</b>		

	выносливость и координацию		РН	развитие силы, ловкости и координации. Бег с преодолением препятствий. Бег на 1000 метров. Подвижные игры типа: «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка»	игры на развитие внимания, ловкости и координации <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики	й	технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Развивать</b> внимание, ловкость и координацию <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
79	Подвижные игры с использованием основ футбола	1	УОП Н	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ футбола: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на скорость, выносливость и координацию <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с использованием основ футбола <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ футбола	Текущи й	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Развивать</b> выносливость, координацию, быстроту и меткость <b>Моделировать</b> технику выполнения действий в зависимости от условий <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
80	Подвижные игры с использованием основ баскетбола	1	УОП РН	Упражнения на координацию, меткость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на меткость, координацию и скорость <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с использованием основ баскетбола <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ баскетбола	Текущи й	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Развивать</b> координацию, меткость, быстроту <b>Моделировать</b> технику выполнения действий в зависимости от условий <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих		

							целей		
81	Подвижные игры с использованием основ волейбола	1	УОП РН	Выполнение упражнений на развитие внимания, координации, меткости, ловкости. Подвижные игры на основе волейбола: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». «Волна», «Неудобный бросок». Игра в пионербол.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на внимание, координацию, меткость, ловкость <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с использованием основ волейбола <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ волейбола	Текущи й	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Развивать</b> внимание, координацию, меткость, ловкость <b>Моделировать</b> технику выполнения действий в зависимости от условий <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
82	Игра в пионербол	1	УОТ Н	Выполнение упражнений на развитие внимания, координации, меткости, ловкости Пионербол. Правила игры. Игра в пионербол.	<b>Излагать</b> правила и условия проведения игры в пионербол <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с использованием сетки <b>Уметь</b> выполнять упражнения на внимание, координацию, меткость, ловкость	Текущи й	<b>Моделировать</b> технику выполнения действий в зависимости от изменения условий <b>Развивать</b> ловкость, выносливость, быстроту, прыгучесть и меткость <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей		
83	Использование подвижных игр	1	УОТ Н	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ гимнастики, лёгкой атлетики. Подвижные игры на основе базовых спортивных игр: «Футбольный бильярд», «Попади в кольцо», «Волна». Игра в пионербол	<b>Знать и соблюдать</b> основные правила подвижных игр с использованием основ гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики и базовых спортивных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр <b>Уметь</b> играть в разнообразные подвижные игры	Текущи й	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
<b>Спортивные игры</b>									
84	Знакомство со спортивными играми.	1	УК	Понятие: «спортивная игра». Виды спортивных игр:	<b>Отличать</b> спортивную игру от подвижной игры.	Текущи й	<b>Уметь</b> доносить информацию в		

				зимние, летние, олимпийские. Базовые спортивные игры. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту Подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр: «Гонка мячей», «Футбольный бильярд», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне». Игра в пионербол.	<b>Знать</b> основные виды спортивных игр <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр		доступной форме <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> быстроту, силу, прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
85-86	Основы баскетбола	2	УОПРН	Упражнения на меткость, координацию и быстроту Баскетбол. Правила игры История и развитие баскетбола, Специальные передвижения, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч соседу»	<b>Знать и соблюдать</b> правила игры в баскетбол <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время игры в баскетбол <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из баскетбола	Текущи й	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Управлять</b> эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, меткость, быстроту и выносливость		
87-88	Мини-баскетбол	2	УОТН	Упражнения на меткость, координацию и быстроту . Повторение правил игры; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. («Мини-баскетбол»).	<b>Знать и соблюдать</b> правила игры в баскетбол <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время игры в баскетбол <b>Осваивать</b> технические действия баскетбола	Текущи й	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, меткость, быстроту и выносливость		
89-90	Основы волейбола	2	УОПРН	Упражнения на координацию, меткость и ловкость. Волейбол.	<b>Знать и соблюдать</b> правила игры в волейбол <b>Проявлять</b> ловкость и	Текущи й	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих		



				История и развитие волейбола, правила игры, передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Подвижные игры на основе волейбола: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». «Волна»	координацию движений во время игры в волейбол <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из волейбола		целей <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость <b>Управлять</b> эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		
91-92	Игра в волейбол по упрощенным правилам	2	УОТН	Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Игра в волейбол по упрощенным правилам	<b>Знать и соблюдать</b> правила игры в волейбол <b>Проявлять</b> ловкость и координацию движений во время игр через сетку <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из волейбола	Текущи й	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Развивать</b> прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость		
93-94	Основы футбола	2	УОПРН	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Футбол. История и развитие футбола, правила игры, техника безопасности игры. удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между	<b>Знать и соблюдать</b> правила игры в футбол <b>Проявлять</b> выносливость, ловкость и координацию движений во время игры в футбол <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из футбола	Текущи й	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Управлять</b> эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Развивать</b> выносливость, силу, меткость, быстроту и координацию движений		

				предметами и с обводкой предметов; игры: «Передай мяч головой», «Метко в цель», «Слалом с мячом»					
95-96	Мини-футбол	2	УОТН	Повторение правил игры. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»)	<b>Знать и соблюдать</b> правила игры в футбол <b>Проявлять</b> выносливость, ловкость и координацию движений во время игры в футбол <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из футбола	Текущи й	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Развивать</b> выносливость, силу, меткость, быстроту и координацию движений		
97-98	Соревнования по базовым видам спорта	2	УПОКЗ	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторение правил базовых спортивных игр. Проведение соревнований по базовым спортивным играм. Игры-соревнования в баскетбол, волейбол, футбол, пионербол. Игры: «Мяч соседу», «Волна», Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»,	<b>Знать и соблюдать</b> правила базовых спортивных игр <b>Проявлять</b> силу, выносливость, ловкость и координацию движений <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из базовых спортивных игр	Фронтальный опрос	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками для достижения общих целей <b>Развивать</b> быстроту, силу, прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО</b>									
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>									
99-100	Оздоровительные формы занятий	2	УОТН	Разучивание и выполнение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, занятий по	<b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений для утренней зарядки и	Текущи й	<b>Осваивать</b> универсальные умения самостоятельного выполнения		

				профилактике и коррекции нарушений осанки, упражнений для глаз. Снятие напряжения в спине, упражнения для спины. Игры: «Быстро в круг», «Слушай сигнал».	гимнастики для глаз <b>Уметь</b> снимать напряжение в спине с помощью выполнения упражнений <b>Знать и соблюдать</b> правила игр		упражнений. <b>Развивать</b> гибкость, ловкость и быстроту		
101 - 102	Развитие физических качеств	2	УОТН	Разучивание и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и комплексов дыхательных упражнений. Пульс. Частота сокращений пульса. Упражнения для позвоночника, упражнения для растяжки спины. Игры: «Пятнашки», «Ловля парами».	<b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений на развитие физических качеств, дыхательной гимнастики <b>Уметь</b> находить точки пульса <b>Осваивать</b> правила и навыки игр	Текущи й	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Контролировать</b> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений <b>Развивать</b> гибкость, ловкость и быстроту		
103 - 105	Резерв	3							

### Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 4 класса должны:  
демонстрировать уровень физической подготовленности

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 низкого 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

### Литература и средства обучения по физической культуре в 4 классе

#### Учебно-методические средства обучения:

1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Примерная программа Министерства образования РФ по физической культуре.
3. «Физическая культура»: Программы общеобразовательных учреждений : Начальная школа : 1-4 классы : автор Матвеев А.П. - М.: Просвещение, 2009
4. Учебно-методический комплект:
  - Матвеев А.П. и др., Физическая культура: учебник для 4 класса / А.П. Матвеев и др. - М.: Просвещение, 2009
  - Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
  - Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
  - Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
  - Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
  - Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. - М.: Просвещение, 2008.
  - Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной

школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.

• Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. - М.: Астрель, 2003.

### **Спортивное оборудование:**

**гимнастика с основами акробатики:** конь гимнастический, перекладина, маты, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);

**легкая атлетика:** секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели;

**подвижные и спортивные игры:** свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

**лыжная подготовка:** лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, секундомер, флажки разметочные

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

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

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

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

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

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.