

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по *физической культуре* составлена на основе следующих нормативных документов:

1. ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897);
2. Образовательная программа общеобразовательного учреждения (введена в действие приказом директора от 29 августа 2014 года №138/1);
3. Учебный план ОУ (утверждён приказом директора от 31 августа 2016 №\_\_\_\_);
4. Календарный учебный график ОУ (утверждён приказом директора от 31августа 2016 №\_\_\_\_);
5. Примерная программа по учебному предмету физическая культура А.П. Матвеев, 2016, «Просвещение».
6. Приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 г. №164.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс под редакцией *А.П.Матвеев*

Состав УМК:

1. Физическая культура. 3-4 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев.-5-е издание. -М. Просвещение, 2016.
2. Рабочая программа.

Цель и задачи обучения физической культуры в 4 классе соответствуют планируемым результатам, сформулированным в п.5 рабочей программы.

**Целью** обучения предмета «физическая культура» в 4 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Основными задачами** обучения предмету «физическая культура» в 4 классе являются:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- применение знаний и умений в практической деятельности.

Данная программа рассчитана на 102 часов, 3 уроков в неделю.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ТЕМА НА 2016/2017 УЧЕБНЫЙ ГОД:**

Школа	Учителя
«Внедрение современных педагогических технологий в образовательный процесс в рамках реализации требований ФГОС»	Использование новейших здоровьесберегающих технологий на занятиях оздоровительной физической культуры для повышения качества образования в условиях введения ФГОС

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 ч)**

1. Немного истории
2. Виды физических упражнений
3. Что такое комплексы физических упражнений
4. Как измерить физическую нагрузку
5. Закаливание – обливание, душ

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

**Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)**

#### **Беговые упражнения (14ч)**

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м, 60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

### ***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Гретий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)**

### ***Подвижные игры (8 ч)***

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнецики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

### ***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.

Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

### ***Подвижные игры на основе футбола (7 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

## ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)***

### ***Акробатические упражнения (6ч)***

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

### ***Снарядная гимнастика (7ч)***

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтягивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

### ***Гимнастические упражнения прикладного характера (4 ч)***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».  
Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

### **Плавание (4 часа)**

Техника безопасности на воде. Техника плавательных упражнений на суще. Виды плавания.  
Комплексное плавание.

### **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

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

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

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

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

Контроль и оценка на занятиях используется для того чтобы закрепить потребность учащихся к регулярным занятиям и физическими упражнениями и избранными видами спорта. Сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости отдается предпочтение качественным критериям:

- Степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
- Уровень техники тактического мастерства.
- Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Количественные показатели в различных видах двигательных действий. Учащиеся должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не только учитывать высокий и сходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижении (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

*Норма оценок устных ответов по теории:*

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 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.

## Контрольные нормативы для учащихся 4 класс

Виды испытаний (тесты ГТО )	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак «3»	Серебряный знак «4»	Золотой знак «5»	Бронзовый знак «3»	Серебряный знак «4»	Золотой знак «5»
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>						
Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	7	9	15
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>						
Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения	6	6	7	6	6	7

знака отличия Комплекса**						
------------------------------	--	--	--	--	--	--

**Контрольно-измерительные материалы**  
**Для прохождения промежуточной аттестации**  
**В 4 классе**

Нормативы	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17

**ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для учащихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. Учащиеся делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Ученикам с подготовительной и специальной группой можно заниматься с ограничениями. Помимо этого учащиеся болеют, а затем их освобождают от уроков физической культуры на некоторый срок. Все временно освобожденные должны быть аттестованы по предмету физическая культура. Один из вариантов решения данной проблемы – это использование проектной деятельности на уроках.

*Проект* - работа, направленная на решение конкретной проблемы, на достижение оптимальным способом заранее запланированного результата.

*Выполнение проекта составляет проектную деятельность.*

*Способы достижения результата:*

1. Сообщение.
2. Реферат.
3. Инструкция по выполнению двигательного действия.
4. Спортивный кроссворд.
5. Презентация.
6. Тест.
7. Творческая работа.
8. Проект.

Учащимся 4 классов предлагается выполнить проект на тему: «Виды физических упражнений», в форме кроссворда.

**Программно-методическое обеспечение:**  
*Интернет-ресурсы :*

1. [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=6](http://www.edu.ru/index.php?page_id=6) Федеральный портал Российское образование
2. edu - "Российское образование" Федеральный портал
3. edu.ru - ресурсы портала для общего образования
4. mon.gov - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации
5. «Физкультура на 5»

*1. Учебно-методическое обеспечение:*

- 1.** Журнал «Физическая культура в школе».
- 2.** Г.П. Богданова «Уроки физической культуры» в 4-6 классах, 1979
- 3.** Авзалов Р.А Физическая культура Учебное пособие для учащихся сред. общеобразовательных учреждений /= Казань; Магариф, 2005,-159
- 4.** Бондарь А.И., Островский Г.Л. Баскетбол в школе.- Мн.: Нар. Асвета, 1981.- 144с.
- 5.** Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе 1-11 класс : Методическое пособие, - М,; Издательство ВЛАДОС- ПРЕСС, 2001.- 27



# Календарно-тематическое планирование

на I четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащегося	Планируемые результаты	Виды и формы контроля	дата		Примечание
					план	Факт.	
Основы знаний (1 часа)							
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви	<i>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</i>  <i>Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года</i>	текущий			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч							
Беговая подготовка 7 ч							
2	Встречная эстафета. <i>Немного истории.</i> Инструктаж по ТБ	Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Научиться: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</i>  <i>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами,</i>	текущий			
3	К.р. Бег на скорость (30м).	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (30 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств		Без 30 м			

4	Бег на скорость (60 м).	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Старты из различных и.п. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений	Бег 60 м			
5	Виды физических упражнений	Равномерный медленный бег 5мин. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений	текущий			
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	Равномерный медленный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	текущий			
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	текущий			
8	К.р. Кросс (1 км)  Что такое комплекса физических упражнений	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление» Что такое комплексы физических упражнений	Знать » Что такое комплексы физических упражнений	Кросс 1000 м			
Прыжковая подготовка (4ч)							
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	Научиться: измерять показатели физического развития  Осваивать технику прыжковых упражнений	текущий			
10	Прыжок в длину с разбега на точность	Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по	текущий			

	приземления	силовых качеств	ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  <i>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</i>			
11	К.р.Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей		Прыжки в длину		
12	Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела)	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</i>  <i>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</i>  <i>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</i>	текущий		
Броски большого, метания малого мяча (3ч)						
13	Бросок теннисного мяча в цель .	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Научиться: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</i>	текущий		
14	Бросок теннисного мяча на дальность	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Научиться: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</i>	Броски мяча на дальность		
15	Броски набивного мяча из разных и.п.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Описывать технику бросков и метаний</i>  <i>Осваивать технику бросков</i>	текущий		

			бросков и метаний  <i>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</i>  <i>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</i>				
Подвижные игры (8 часов)							
16	Как измерить физическую нагрузку	Как измерить физическую нагрузку. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</i>  <i>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</i>	текущий			
17	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</i>  <i>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</i>	текущий			
18	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</i>	текущий			
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Отжимание	<i>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</i>	текущий			
20	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Принимать адекватные решения</i>	отжимание			
21	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств		текущий			
22	Игры «Эстафета	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,		текущий			

	зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	«Кузнечики». Развитие гибкости	в условиях игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности				
23	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие гибкости	Тестирование гибкости				
Подвижные игры на основе баскетбола (4часов)							
24	Измерение индивидуальных показателей: физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты)	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Измерение индивидуальных показателей: физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты)	Научиться: Измерять показатели физической нагрузки  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр	текущий			
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Моделировать технические действия в игровой деятельности	текущий			
26	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	текущий			
27	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	ведение мяча			

Календарно-тематическое планирование на II четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты	Виды и формы контроля	дата		Примечание
					план	Факт.	
Основы знаний							
1(28)	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	История развития физической культуры	Пересказывать тексты по истории физической культуры.	текущий			
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)							
Акробатические упражнения (6 часов)							
2(29)	Инструктаж по ТБ .  Кувырок вперед	ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ	<i>Научиться: выполнять строевые команды и элементы ритмической гимнастики</i>  <i>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</i>	текущий			
3(30)	2-3 кувырка вперед слитно	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	<i>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</i>  <i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</i>	текущий			
4(31)	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение».	<i>Выявлять характерные</i>	текущий			
5(32)	Элементы ритмической	Элементы ритмической гимнастики и танцев  Игра «Ползуны». Развитие координационных спо-		текущий			

	гимнастики и танцев	собностей.. Подтягивание	ошибки при выполнении акробатических упражнений				
6(33)	Комбинация из ранее изученных элементов	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.		текущий			
7(34)	К.р. Акробатическая комбинация	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Акробатическая комбинация				
Снарядная гимнастика (7 ч )							
8(35)	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<i>Научиться: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  Описывать технику гимнастических упражнений  Осваивать технику гимнастических упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в</i>	текущий			
9(36)	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств		текущий			
10(37)	Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		текущий			

11(38)	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, сосок со взмахом рук.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, сосок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  <i>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</i>  <i>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</i>	текущий			
12(39)	К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла.	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».	<i>Опорный прыжок</i>				
13(40)	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.	ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных способностей.	текущий				
14(41)	К.р. Комбинация на бревне	Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иголочка». Развитие координационных способностей	<i>Комбинация на бревне</i>				
Гимнастические упражнения прикладного характера (4 часа)							
15(42)	Прыжки со скакалкой	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами	<i>Научиться: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на</i>	текущий			
16(43)	Прыжки группами на длинной	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с		текущий			

	скакалке	продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами	скакалке				
17(44)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. Виды стилизованной ходьбы под музыку	<i>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</i>	Подтягивание			
18(45)	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	<i>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</i>  <i>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</i>	текущий			
Плавание (3 часа)							
1(46)	ТБ во время плавания в бассейне и в открытых водоемах	Техника безопасности на воде. Ознакомление с упражнениями на суше для освоения плавания. Подвижные игры с мячом.	<i>Научиться: выполнять плавательные упражнения,</i>  <i>Знать виды плавания</i>  <i>Описывать технику плавательных упражнений</i>	текущий			
2(47)	Плавательные упражнения начального этапа обучения	Имитация плавательных упражнений на суше. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Берег и река». Развитие силовых способностей	<i>Осваивать технику видов плавания</i>  <i>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении плавательных упражнений</i>	текущий			
3 (48)	Виды плавания.	Виды плавания. Комплексное плавание и эстафета. ОРУ в парах. Сюжетно-ролевая игра «Море волнуется».	<i>Знать виды плавания</i>				

Календарно-тематическое планирование на III четверть

№	Тема	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты	Виды и формы контроля	дата		Примечание
					план	Факт.	
<b>Основы знаний</b>							
1(49)	Современные олимпийское движение.	Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, олимпийцы и параолимпийцы.	<b>Определять значение олимпийских игр для современного человека.</b>  <b>Знать достижения олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта</b>	текущий			
<b>Лыжные гонки (12 часов)</b>							
2(50)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Правила подбора одежды и лыжного инвентаря.	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Правила подбора одежды и лыжного инвентаря.	<b>Научатся:</b>  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	текущий			

3(51)	Ступающий и скользящий шаг.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	<b>Научатся:</b> -технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.	текущий			
4(52)	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.  Подвижная игра "Прокатись через ворота"	<b>Научатся:</b> -подбирать лыжи и палки по росту:  -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	текущий			
5(53)	Одновременный одношажный ход.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.  Подвижная игра "Подними предмет"	<b>Научатся:</b> - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах.	текущий			
6(54)	Одновременный бесшажный ход.	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон.	Прохождение дистанции 1000 м.			
7(55)	Спуск на лыжах в высокой стойке,	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом". Обучение	<b>Научатся:</b>	текущий			

	торможение "плугом"	подъёму на лыжах способом "полуёлочкой"	- выполнять упражнения для развития координации(повороты, спуски и подъёмы на лыжах).				
8(56)	Прохождение дистанции до 1500 м.	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.	Прохождение дистанции до 1500 м			
9(57)	Чередование шага и хода на лыжах.	Совершенствование чередование шага и хода на лыжах во время прохождения дистанций	<b>Научатся:</b> - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	текущий			
10(5 8)	Торможения и повороты на лыжах.	Совершенствование техники торможение и поворотов на лыжах. Подвижная игра "Прокатись через ворота"	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять повороты , спуски и подъёмы на лыжах.	текущий			
11(5 9)	Спуск на лыжах с палками «змейкой»	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом "змейка". Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения для выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	текущий			
12(6)	Прохождение дистанции 1000 м	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	<b>Научатся:</b>	Прохождени			

0)	на лыжах.	на время.	- технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.	е дистанции 1000 м на время			
13(6 1)	Подвижные игры на лыжах.	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без.	<i>Научатся:</i> -организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности.	текущий			
Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)							
14(6 2)	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	<i>Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	текущий			
15(6 3)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие корд-ых способностей	<i>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</i>	текущий			
16(6 4)	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<i>Осваивать технические действия из спортивных игр</i> <i>Моделировать технические действия в игровой деятельности</i>	текущий			
17(6 5)	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из</i>	текущий			

18(6 6)	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	спортивных игр  <i>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</i>	текущий			
19(6 7)	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		текущий			
20(6 8)	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		текущий			
21(6 9)	Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		текущий			
Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)							
22(7 0)	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<i>Научиться: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  <i>Осваивать технические действия из спортивных игр  Моделировать технические</i></i>	текущий			
23(7 1)	Передача мяча подброшенного партнером	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и		текущий			

		партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	действия в игровой деятельности				
24(7 2)	Закаливание – обливание ,душ	Закаливание –обливание ,душ. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	текущий			
25(7 3)	<i>Определение частоты дыхания и ЧСС в процессе занятия физическими упражнениями</i>	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями мяча	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Знать про Закаливание – обливание ,душ, ЧСС	Контролировать ЧСС			
26(7 4)	Прием снизу двумя руками	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации		текущий			
27(7 5)	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации		текущий			
28(7 6)	Многократные передачи в стену	Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Игра		текущий			

		«Передал-садись». Развитие быстроты и координации					
29(7 7)	Передачи в парах через сетку.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации		текущий			
30(7 8)	Двухсторонняя игра	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации		текущий			

4 класс

Календарно-тематическое планирование на IV четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты	Виды и формы контроля	дата		Примечание
					план	Факт	
Основы знаний							
1(79)	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	текущий			
Подвижные игры на основе волейбола (3 часов)							
2(80)	Нижняя прямая подача в стену	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ поточно. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой	Научиться: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр  Описывать разучиваемые	текущий			

		подачи. Нижняя прямая подача в стену. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	технические действия из спортивных игр  <i>Осваивать технические действия из спортивных игр</i>  <i>Моделировать технические действия в игровой деятельности</i>  <i>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</i>				
3(81)	Нижняя прямая подача с расстояния 5м	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ в шеренгах. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации		текущий			
4(82)	Двухсторонняя игра	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	<i>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</i>	Техника подачи			
Подвижные игры на основе футбола (7 часов)							
1(83)	Ведение мяча	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол	<i>Научиться: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</i>	текущий			
2(84)	Ведение мяча с ускорением	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол	<i>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</i>	текущий			
3(5)	Удар по неподвижному мячу	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	<i>Осваивать технические действия из спортивных игр</i>  <i>Моделировать технические действия в игровой деятельности</i>  <i>Взаимодействовать в парах и</i>	текущий			

4(86)	Удар с разбега по катящемуся мячу	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	текущий			
5(87)	Остановка катящегося мяча	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол		текущий			
6(88)	Тактические действия в защите	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол		текущий			
7(89)	Игра Мини-футбол	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол		текущий			
Легкая атлетика(13 часов)							
Беговые упражнения (7 часов)							
1(90)	Бег на скорость 30м.	Равномерный бег (3 мин). Игра «Салки на марше». Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения	Научиться: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие	Бег на 30 м			

		физических упражнений	препятствия.				
2(91)	К.р.Бег ( 60 м).	Равномерный бег (4 мин). Игра «Конники-спортсмены». Бег на скорость ( 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	<i>Описывать технику беговых упражнений</i> <i>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</i>	Бег на 60 м			
3(92)	Встречная эстафета.  Круговая эстафета.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<i>Осваивать технику бега различными способами</i>  <i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</i>	текущий			
4(93)	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</i>	текущий			
5(94)	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости		текущий			
6(95)	Промежуточная аттестация учащихся по ФП	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости		Выполнение контрольных нормативов			
7(96)	Кросс (1 км)	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		Бег 1000 м			
Прыжковые упражнения (3 часа)							
1(97)	К.р. Прыжок в длину с места	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических	<i>Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две</i>	Прыжки в длину с места			

		качеств	ноги				
2 (98)	Прыжок в длину с разбега.	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<i>Осваивать технику прыжковых упражнений</i>	текущий			
3 (99)	Прыжок в высоту с прямого разбега	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</i>  <i>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</i>  <i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</i>  <i>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</i>  <i>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</i>	текущий			
Броски, метания (3 часа)							
1 (100)	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Научиться: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</i>	текущий			
2(101)	К.р.Бросок мяча на дальность.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Научиться: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места</i>	Броски мяча на дальность			

3 (102)	Бросок набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	<p>из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать технику бросков и метаний</i></p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</i></p>	текущий			
------------	------------------------	---	---	---------	--	--	--

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Виленский М.Я Физическая культура: методические рекомендации для учащихся 5-7 классов «Просвещение» 2014.
2. Лях В.И. Физическая культура 5-7 классы , учебник для общеобразовательных учреждений, Москва «Просвещение» 2010.
3. Журнал «Физическая культура в школе»..
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. - М.: 2000.

#### **ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ :**

1. [edu - "Российское образование" Федеральный портал](http://edu.ru)
2. [edu.ru - ресурсы портала для общего образования](http://edu.ru)
3. [mon.gov - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации](http://mon.gov.ru)
4. [rost.ru/projects - Национальный проект "Образование".](http://rost.ru/projects)
5. [«Физкультура на «5»](http://fizkulturna5.ru)
6. <http://1-4.prosv.ru>