

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
начальных классов и
филологии

МКОУ «Александровская
СОШ»

Протокол № 1

от «18» августа 2014 г.

Руководитель МО Кривенко

Г.В. Кривенко

СОГЛАСОВАНО

Заседание педсовета

МКОУ «Александровская
СОШ»

Протокол № 4

от «29» августа 2014 г.

Зам. директора по УР

Степанова Л.Н.

Степанова Л.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 33

от «30» августа 2014г.

Директор МКОУ

«Александровская СОШ»

МО «Братский район»

Астапова Л.Н.



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»

для учащихся 4 класса

на 2014-2015 учебный год

Образовательная область: «Физическая культура»

Разработала:

Ассылова Надежда

Александровна

Учитель: физической культуры

2014г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для учащихся 4 класса МКОУ «Александровская СОШ » начального общего образования, комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-4 классов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами.

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2011.

2. Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, выработку устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных условий внешней среды;
- обучение основам техники базовых видов двигательных действий;
- овладение школой движения;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, дифференцирование двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, о режиме дня, о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 4 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику упражнений подвижных игр, основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика.

Отличительные особенности рабочей программы.

Рабочая программа учебного курса спланирована на 35 учебных недель, конкретизирует содержание его предметных тем и определяет распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю, на 105 уроков в год.

Особенностью программы является включение в каждый урок проведения подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений. Особенностью регионального компонента (третий час) это проведение игр, эстафет, соревнований, спортивных праздников.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для 4 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Описание места и роли учебного предмета

Место учебного предмета в учебном плане соответствует утвержденному учебному плану МКОУ «Александровская СОШ» на 2014-2015 учебный год. На изучение физической культуры в 4 классе 105 часов (3 часа в неделю, 35 учебных недель.)

Содержание программы учебного предмета.

Подвижные игры

Основная направленность	Программный материал
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары поворотом в футболе
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля, передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге, выполняемые обеими руками и ногами

Гимнастика с элементами акробатики

Основная направленность	Программный материал
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине, равновесие. Комбинация из освоенных элементов
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Совершенствование упражнений в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа

	ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке
На освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по канату в три приема; перелазания через препятствия.
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Опорный прыжок на козла: вскок в упор на коленях и соскок взмахом.
На освоение навыков равновесия	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор, стоя на колене.
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаг польки в парах, галоп. Соединение ранее изученных шагов
На освоение строевых упражнений	Перестроение из одной шеренги в 3 уступами, из колонны по одному в колонну по 3, по 4 с поворотом в движении.
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений

Легкоатлетические упражнения

Основная направленность	Программный материал
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присядки, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 6-8 мин кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км

На совершенствование бега и развитие координационных и скоростных способностей	Бег в коридорчике 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) Бег с ускорением от 40 до 60 м. Соревнование до 60 м
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстоянии 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и впользы (на точность приземления); с высоты до 70 см; с поворотом в воздухе на 90- 120 и с точным приземлением в квадрат; в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м.
На знания о физической культуре	Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 12 мин. Соревнование на короткие дистанции до 60 м. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Совершенствование прыжковых упражнений на 1 и 2 ногах, бросков больших и малых мячей, др. легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

Лыжная подготовка

Основная направленность	Программный материал
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью
На знания о физической культуре	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий кроссом для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания, Требования к температурному режиму. Понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами
Самостоятельные занятия	Прохождение дистанции до 1500 м в медленном темпе

Русская лапта

Основная направленность	Программный материал
На совершенствование навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Передачи теннисного мяча в парах с места; метание в на точность; в движущуюся цель. Удары по мячу битой.

На совершенствование навыков бега, развитие скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей	Бег с ускорением (30-60 м), с изменением скорости, с преодолением препятствий.
На освоение тактики игры	Действие игроков в поле. Осаливание, самоосаливание.
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам лапты.

Ожидаемые результаты изучения предмета.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

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 учетом требований ее 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающиеся должны знать:

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

Легкоатлетические упражнения

1. Технику безопасности на уроках легкой атлетики.
2. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

1. Технику безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Знать названия снарядов и гимнастических элементов.
3. Ходить, бегать и прыгать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.
4. Выполнять строевые упражнения
5. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.
6. Выполнять перекаты в группировке.
7. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.

8. Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 см.
9. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.
10. Прыгать через скакалку.
11. Выполнять висы и упоры.

В подвижных играх:

1. Названия и правила игры.
2. Технику безопасности на уроках подвижных игр.
3. Знать правила подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями.

В «Русской лапте»:

1. Технику безопасности на занятиях «русской лаптой».
2. Знать технику передачи теннисного мяча в парах
3. Знать правила игры в «русскую лапту».

Лыжная подготовка

1. Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2. Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице.
3. Знать требования к температурному режиму.

Уметь и иметь представление:

- О физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- О правилах использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- О правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Легкоатлетические упражнения

3. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.
4. Бегать по дорожке стадиона с максимальной скоростью до 60 м.

5. Бегать в равномерном темпе до 10 мин.
6. Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега.
7. Владеть техникой метания мяча.
8. Метать мяч на дальность.
9. Метать мяч в цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

1. Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.
2. Выполнять строевые упражнения.
3. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.
4. Выполнять перекаты в группировке.
5. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.
6. Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 м.
7. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.
8. Прыгать через скакалку.
9. Выполнять висы и упоры.

В подвижных играх:

1. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
2. Владеть мячом: ловле, броску и передачи.
3. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол).

В «Русской лапте»:

1. Уметь выполнять передачу теннисного мяча в парах.
2. Уметь метать мяч на точность.
3. Уметь играть в «русскую лапту» по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка:

1. Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом без палок и с палками.
2. Уметь осуществлять подъем «лесенкой».
3. Уметь выполнять спуски в высокой и низкой стойках.
4. Уметь передвигаться на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Кроссовый бег 1, 5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м, с	11,0	11,5

Формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки.

Согласно локальному акту образовательного учреждения обучающиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные (6) упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Контроль техники двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценка успеваемости по физической культуре в 4 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать обучающихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными навыками:

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценивание подвижных игр

Текущая проверка может практиковаться при проведении каждой игры. Ближе к концу учебного года можно проводить контрольную подвижную игру. Это покажет, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений, изучаемых в процессе занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой. При оценке успеваемости следует ориентироваться на конкретные требования, которые характеризуют умение играть в данную игру.

Можно оценивать:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры (например, в игре «Петушки» игрок толкает партнёра так сильно, что тот падает); несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнании или нарушение основных правил.

Умения и навыки играющих оцениваются следующим образом:

- **Оценка «5»** ставится, если играющий, точно соблюдая правила игры, целесообразно применяет в различных игровых ситуациях знакомые (из своего опыта или разученные на уроках физической культуры) двигательные действия; согласованно действует в команде; достигает высоких результатов в игре, проявляя творческую двигательную активность.
- **Оценка «4»** ставится, если играющий допускает не более двух мелких ошибок.
- **Оценка «3»** ставится при одной-двух существенных ошибках.
- **Оценка «2»** ставится при трёх существенных ошибках.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа(кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Кроссовый бег 1, 5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3х10 м, с	11,0	11,5

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся 4 классов (10лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8'	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростные	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	ПО	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег	7	700 и менее	730-900	1100 и	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3—5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0

Тестовые теоретические задания для контроля знаний

1.Скорость развивают:

- А – Прыжки;
- Б – Подтягивание;
- В – Бег с ускорением;
- Г – Акробатические упражнения.

2.На урок физической культуры надевают:

- А – Туфли;
- Б – Сланцы;
- В – Ботинки;
- Г – Кроссовки.

3.Окружность грудной клетки измеряют:

- А – Метром;
- Б – Сантиметром;
- В – Линейкой;
- Г – Циркулем.

4.Сколько игроков в волейбольной команде?

- А – 5;
- Б - 6;
- В – 7;
- Г – 8.

5.К футболу относится термин:

- А – Фол;
- Б – Метание;
- В – Пенальти;
- Г – Фальстарт.

6.Бег на дальние дистанции относится к:

- А – Лёгкой атлетике;
- Б – Спортивным играм;
- В – Спринту;
- Г – Бобслею.

7.В футбол играют в:

- А – Шиповках;
- Б – Бутсах;
- В – Кроссовках;
- Г – Кедах.

8.Нормальная температура тела человека:

- А – 37,2;
- Б – 35,6;
- В - 36,6;
- Г – 36,2.

9.Олимпийские игры организует:

А - НХЛ;
Б – НБА;
В – МОК;
Г – УЕФА.

Практические карточки-задания

Карточка-задание № 1

1. Вис на перекладине.
2. Челночный бег 3 X 10 м.
3. Прыжки через скакалку за 15 сек.

Карточка-задание №2

1. Прыжки через скакалку за 15 сек.
2. Отжимание от пола (мальчики), скамейки (девочки).
3. Бег 30 м.

Карточка-задание №3

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 15 сек.
2. Прыжок в длину с места.

Карточка-задание №4

1. Прыжки через скакалку за 25 сек.;
2. Подтягивание на перекладине (девочки на низкой перекладине).

Карточка-задание №5

1. Наклон туловища из положения стоя.
4. Вис на перекладине.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

Условные обозначения форм урока по физической культуры:

Тип урока:

- вводные уроки (В. У.);
- уроки ознакомления с новым материалом (Н. У.);
- смешанные уроки (См. У.);
- учетные уроки (У.У.);
- уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С. У.);

ЖУР - журнал учета результатов;

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

УП – учебное пособие по основам знаний;

ОФК – основные физические качества;

Календарные	№ уроков	Тема (тип урока)	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемый результат		Характеристика деятельности учащихся	Формы контроля
					Метапредметные	Предметные		
	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале легкой атлетики, футбола, оказание первой помощи	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале легкой атлетики, футбола, оказание первой помощи	Характеристика явления, их объективная оценка на основе знаний и умений.	Характеризовать технику безопасности в подвижных играх на материале легкой атлетики, футбола, оказание первой помощи	Определять ситуации требующие правила техники безопасности	Фронтальный опрос
	2	Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно».	1	Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно».	Планирование собственной деятельности.	Представление физической культуры как средства	Выявлять различия в основных строевых командах	Корректировка выполнения команд

		Перестроение из колоны по 1, по 3, по 4		Перестроение из колоны по 1, по 3, по 4 Упражнения в ходьбе, специально беговые упражнения. Подвижные игры		укрепления здоровья		
	3	Удержание в висе на перекладине, прыжки в длину с места, подвижные игры.	1	Ходьба, бег, специально беговые упражнения, ОРУ. Удержание в висе на перекладине, прыжки в длину с места, подвижные игры.	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиски возможностей и способов их улучшения	Организация и проведения занятия с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения	Фиксирование результатов
	4	Бег 500 метров, теория: «Дневник самоконтроля». Обучение измерению пульса	1	ОРУ в ходьбе, Бег 500 метров, теория: «Дневник самоконтроля». Обучение измерению пульса	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств	Описывать технику бегового упражнения	Корректировка техники бега, правильности дыхания
	5	Передвижение в колонне с поворотами. Повороты кругом. Расчет по порядку.	1	Медленный бег. Передвижение в колонне с поворотами. Повороты кругом. Расчет по порядку.	Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в	Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и	Выявлять различия в основных способах передвижения человека	Корректировка выполнения команд

				Подвижные игры	движениях и передвижениях	поиск ошибок, исправление их		
	6	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, подвижные игры.	1	Ходьба, медленный бег-«змейкой», упражнение на восстановление дыхания. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, подвижные игры.	Технически правильное выполнение двигательных действий	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способы их устранения	Развивать физические качества	Фиксирование результатов
	7	Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени, подвижные игры	1	Ходьба; Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени, упражнение на восстановление дыхания. Подвижные игры	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Корректировка техники бега
	8	Бег 30 метров с максимальной скоростью (3-4 повторения), подвижные игры	1	Бег 30 метров с максимальной скоростью (3-4 повторения), подвижные игры: «Заморозка»; «Сова»	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда	Планирование занятия беговыми упражнениями, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Проявлять качество быстроты и силы	Корректировка техники и тактики бега
	9	Ходьба с измерение	1	Ходьба с измерение	Технически	Организация и	Определять и	Корректировка

		длины и частоты шага. Теория «Органы кровообращения, эмоции».		длины и частоты шага. Специально беговые упражнения. Теория «Органы кровообращения, эмоции».	правильное выполнение двигательных действий	проведения занятия с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки	характеризовать влияние физической культуры на органы кровообращения и эмоции	движений, опрос
	10	Равномерный бег на 1000 метров. Подвижные игры.	1	ОРУ в ходьбе; упражнения в ходьбе. Равномерный бег на 1000 метров. Подвижные игры: «Два мяча»; «Быстрые ракеты»	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований безопасности	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств	Выявлять характерные ошибки в техники выполнения беговых упражнений. Излагать правила и условия подвижных игр	Корректировка техники и тактики бега
	11	Подвижные игры : «К своим флажкам», «Посадка картофеля»	1	Ходьба, медленный бег, ОРУ с мячами. Подвижные игры : «К своим флажкам», «Посадка картофеля»	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципе взаимопомощи	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Выполнение правил игр
	12	Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижные игры.	1	Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Специально беговые упражнения, упражнения на	Организация места занятия, сохранность инвентаря и оборудования	Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	Развитие физических качеств	Корректировка движений

				восстановления дыхания. Учебные и подвижные игры: «Пионербол»; «Мини футбол»				
	13	Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом.	1	Упражнения в ходьбе: на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы. Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам при объяснении ошибок и способы их устранения	Осваивать технику бега различными способами	Корректировка движений
	14	Теория «Закаливание и его значение»	1	Теория «Закаливание и его значение»	Характеристика теории, на основе освоенных и имеющих знаний	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья	Определять закаливание и его значение	Фронтальный опрос
	15	Бег 60 метров с максимальной скоростью (2-3 повторения)	1	Упражнение в ходьбе. Бег 60 метров с максимальной скоростью (2-3 повторения) Эстафеты.	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении беговых упражнений	Корректировка техники и тактики бега
	16	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки (8 прыжков)	1	Ходьба; медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки (8 прыжков) Учебная игра: «Русская лапта»	Обнаружение ошибок при прыжках в длину с разбега, способы их исправления	Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками,	Описывать технику прыжковых упражнений	Корректировка движений

						выделение отличительных признаков и элементов		
	17	Прыжки с прибавками от 60 до 110 см. Прыжки в длину с места в полную силу.	1	Подвижная игра: «Салки». Прыжки с прибавками от 60 до 110 см. Прыжки в длину с места в полную силу.	Технически правильное исполнение двигательных действий	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств	Осваивать технику прыжков с прибавками от 60 до 110см.	Корректировка техники прыжков в длину с места
	18	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов	1	Медленный бег по свистку ускорение. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов. Подвижная игра: «Перестрелка»	Характеристика двигательного действия, исправление ошибок	Выполнение прыжков в высоту на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения	Выявлять характерные ошибки в техники выполнения прыжков в высоту	Корректировка техники прыжков в высоту
	19	Преодоление бегом препятствий (3,4,5 препятствий)	1	Ходьба, медленный бег. Преодоление бегом препятствий (3,4,5 препятствий) Эстафеты.	Организация места занятия	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий	Осваивать технику универсальных беговых упражнений	Страховка в сложном месте
	20	Теория «Древнегреческие Олимпийские игры»	1	Теория « Древнегреческие Олимпийские игры»	Характеристика, объективная оценка на основе освоенных знаний	доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам при объяснении	Характеризовать: «Древнегреческие Олимпийские игры»	Фронтальный опрос

						ошибок и способы их устранения		
	21	Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега	1	Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега. Учебная игра: мини- футбол	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципе взаимоуважение и взаимопомощи	Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Корректировка движений
	22	Подвижные игры: «Точная передача», « Не давай мяч водящему»	1	Бег с препятствиями. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», « Не давай мяч водящему»	Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Организация и проведения занятия с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Корректировка движений, выполнение правил
	23	Остановка мяча и удары на точность	1	Ходьба, специально беговые упражнения. Остановка мяча и удары на точность. Учебная игра: Мини- футбол.	Технически правильное выполнение двигательных действий	Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов	Моделировать технику выполнения игровых действий	Корректировка техники
	24	Игра в мини- футбол по упрощенным	1	Ходьба, бег с ускорением. Игра в	Анализ и объективная	Взаимодействие со сверстниками	Осваивать технические	Корректировка техники и

		правилам		мини- футбол по упрощенным правилам	оценка результатов собственного труда	по правилам проведения соревнований и подвижных, учебных игр	действия	тактики
	25	Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит»	1	Упражнения в ходьбе. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит»	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований безопасности	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Выполнение правил игры
	26	Равномерный Шестиминутный бег с измерением пульса до бега, после и через 3-5 минут. Теория: «Характеристика видов спорта. Отличие физических упражнений от обыденных»	1	Равномерный Шестиминутный бег с измерением пульса до бега, после и через 3-5 минут. Упражнение на восстановление дыхания. Теория: «Характеристика видов спорта. Отличие физических упражнений от обыденных»	Характеристика двигательного действия	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств	Проявлять качество выносливости. Осваивать универсальную величину нагрузки	Корректировка частоты шага и правильность дыхания
	27	Игры: «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг»	1	Ходьба, медленный бег. Игры: «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг»	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Выполнение правил игры
	28	«Борьба за мяч»	1	ОРУ в ходьбе, специально беговые упражнения, передачи мяча в	Организация места занятия	Оказание посильной помощи и моральной поддержки	Проявлять быстроту и ловкость во время игр	Выполнение правил игры

				парах на дальнейшее расстояние. Подвижная игра: «Борьба за мяч»		сверстникам при выполнении учебных заданий		
	29	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди снизу, из положения стоя и сидя	1	Ходьба, медленный бег по свистку ускорение. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди снизу, из положения стоя и сидя. Эстафеты	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий	Доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам при объяснении ошибок и способы их устранения	Соблюдать правила техники безопасности	Корректировка техники исполнения, Фиксирование результатов
	30	Метание малого мяча (150 г) на дальность из-за головы, стоя на месте, через плечо с разбегу с 3-х шагов	1	ОРУ в парах, спортивная ходьба. Метание малого мяча (150 г) на дальность из-за головы, стоя на месте, через плечо с разбега с 3-х шагов	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности	Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов	Описывать технику метания малого мяча	Корректировка техники исполнения, Фиксирование результатов
	31	Теория: «Организация физического воспитания в стране»	1	Теория: «Организация физического воспитания в стране»	Характеристика, оценка освоенных знаний	Изложение фактов истории развития и организации физической культуры и физического воспитания в стране	Характеризовать: «Организацию физического воспитания в стране»	Фронтальный опрос
	32	Метание малого мяча (150 г) на дальность из-за головы через плечо с	1	Медленный бег; ОРУ с мячами. Метание малого мяча (150 г) с места	Анализ и объективная оценка собственных	Объяснение в доступной форме правил выполнения	Осваивать технику метания малого мяча	Корректировка техники, Фиксирование результатов

		разбега с 5-6 шагов		и на дальность из-за головы через плечо с разбега с 5-6 шагов. Эстафеты: «Кто быстрее»; «Кто дальше»	результатов	двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их		
	33	Упражнения на гимнастической стенке с мячами и др. предметами на сохранение равновесия. Эстафеты	1	Челночный бег, ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке с мячами и др. предметами на сохранение равновесия. Эстафеты	Видение красоты движения, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях	Организация и проведения занятия с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Страховка, коррекция движений
	34	Челночный бег 3 х 10 м	1	Упражнение в ходьбе с мячами; Челночный бег 3 х 10 м. Учебная игра: мини футбол	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха	Измерение индивидуальных показателей физического развития	Выявлять характерные ошибки в технике челночного бега.	Страховка, коррекция движений
	35	Бег с ускорением 10-15 метров	1	Упражнения в ходьбе: на пятках; на носках; на внешней стороне стопы; на внутренней; «гуськом». Бег с ускорением 10-15 метров. Учебная игра: «Пионербол»	Технически правильное выполнение двигательных действий	Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов	Соблюдать правило техники безопасности при выполнении ускорения в парах	Корректировка техники бега
	36	Техника передвижений	1	Медленный бег. Передвижение,	Видение красоты движения,	Доброжелательное и уважительное	Осваивать технические	Корректировка техники бега

		остановок, стоек, поворотов (совершенство вание)		остановки, стойки, повороты. Подвижная игра: «Десять передач»	исправление ошибок	отношение к сверстникам при объяснении ошибок и способы их устранения	действия из спортивных игр	
	37	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры	1	Ловля и передача мяча в движении в парах. Подвижные игры: «Десять передач»; «Передал- садись»	Взаимодействие со сверстниками	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований и подвижных, учебных игр	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Корректировка техники бега
	38	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	ОРУ мячами сидя на полу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Обводка кеглей в шаге. Эстафеты.	Технически правильное выполнение двигательных действий	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий	Описывать разучиваемые технические действия	Корректировка техники бега
	39	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) в ходьбе и медленном шаге	1	ОРУ. Ведение мяча в медленном беге. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) в ходьбе и медленном шаге	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности	Планирования занятий универсальными физическими упражнениями	Выявлять и исправлять ошибки при выполнении бросков мяча в кольцо	Корректировка техники бега
	40	Игра в баскетбол и гандбол по упрощенным правилам	1	Упражнения в ходьбе, медленный бег по свистку смена направления, ОРУ на гимнастической скамейки. Игра в баскетбол и гандбол по упрощенным	Управление эмоциями при общении со сверстниками	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Корректировка техники бега

				правилам		качеств		
	41	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений. Перетягивание каната	1	ОРУс предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений. Перетягивание каната. Эстафеты	Характеристика двигательного действия	Организация и проведения занятия с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения	Корректировка техники бега
	42	Основные положения и движения руками и ногами на месте и в движении. Подвижные игры	1	ОРУ- основные положения и движения руками и ногами на месте и в движении. Подвижные игры	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения	Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений	Фиксирование дозировки, точность исполнения
	43	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (1 кг). Теория: «Оказание первой помощи»	1	ОРУс набивными мячами (1 кг). Теория: «Оказание первой помощи»	Технически правильное выполнение двигательных действий	Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов	Описывать и осваивать оказание первой медицинской помощи	Фиксирование дозировки, фронтальный опрос
	44	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой	1	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой	Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с	Объяснение в доступной форме правил выполнения	Осваивать технические действия нижней прямой и боковой	Корректировка движений

		передачи (совершенствование)		передачи. Имитация нижней и прямой боковой передачи. Учебная игра: Пионербол (упрощенные правила)	эталонными образцами	двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	передачи	
	45	Игра: «Мяч через сетку», передача с 2-3 м	1	Ходьба, медленный бег, ОРУ. Передачи мяча в парах; через сетку. Игра: «Мяч через сетку», передача с 2-3 м	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр	Осваивать технические действия спортивных игр с помощью подвижных игр	Корректировка техники и точности игры
	46	Совершенствование игры «Мяч с четырех сторон»	1	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах из-за головы двумя руками, с ударом об пол. Подвижная игра: «Мяч с четырех сторон»	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований, сохранности инвентаря и оборудования	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований и подвижных, учебных игр	Моделировать технику выполнения игровых действий	Корректировка техники и точности игры
	47	Оказание первой помощи, контроль ЧСС, ведение индивидуальной карты	1	Оказание первой помощи, контроль ЧСС, ведение индивидуальной карты	Технически правильное выполнение двигательных действий	Влияние физической культуры на здоровье человека.	Описывать: Оказание первой помощи, контроль ЧСС, ведение индивидуальной карты	Контроль над правильностью исполнения
	48	Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на	1	Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия	Объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта	Характеристика техники безопасности на занятиях по физической культуре	Характеризовать: инструктаж по технике безопасности по физической культуре	Фронтальный опрос

		материале легкой атлетики, подвижных игр, гимнастики с основами акробатики		на материале легкой атлетики, подвижных игр, гимнастики с основами акробатики				
	49	Полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, сгибание туловища в стойке	1	ОРУ на гибкость: Полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, сгибание туловища в стойке	Технически правильное выполнение двигательных действий	Доброжелательно е и уважительное отношение к сверстникам при объяснении ошибок и способы их устранения	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Корректировка движений
	50	Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой	1	Упражнения в ходьбе, медленный бег. Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов	Проявлять качество силы быстроты, координации и выносливости	Корректировка движений
	51	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4 м)	1	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4 м)	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	Корректировка движений
	52	Подвижные игры: «Бег паучком», «Эстафета», «Победа», прыжки, сидя на месте	1	Подвижные игры: «Бег паучком», «Эстафета», «Победа», прыжки, сидя на месте	Объективная оценка результатов собственного труда, поиск их	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных	Корректировка движений, контроль над правильностью исполнения

					улучшения		игр	
	53	Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении	1	Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	Организация и проведения занятия с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки	Развивать физические качества, описывать значение корректирующих упражнений	Корректировка движений. Контроль осанки в движении
	54	Подвижная игра: «Мяч с четырех сторон»	1	Передачи мяча в тройках и четверках на месте и в движении. Подвижная игра: «Мяч с четырех сторон»	Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований и подвижных, учебных игр	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Корректировка техники и точности игры
	55	Подвижная игра: «Мяч капитану»	1	Ходьба; передвижения в волейбольной стойке по линиям площадки. ОРУ в парах. Подвижная игра: «Мяч капитану»	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр	Моделировать технику выполнения игровых действий	Корректировка техники и точности игры
	56	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком	1	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком.	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении	Проявлять качество быстроты, силы, координации и выносливости во время прыжковых упражнений	Контроль дозировки

				Упражнения на восстановление дыхания, эстафеты	процессе ее выполнения	учебных заданий		
	57	Переноска партнера в парах, прыжковые упражнения с предметом в руках, комплексы упражнений с различным отягощением	1	Переноска партнера в парах, прыжковые упражнения с предметом в руках, комплексы упражнений с различным отягощением. Подвижные игры	Технически правильное выполнение двигательных действий	Организация и проведения занятия с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении прыжковых упражнений	Корректировка движений, страховка
	58	Кувырки вперед, назад и перекатом, стойка на лопатках	1	Ходьба, специально беговые упражнения, ОРУ. Кувырки вперед, назад и перекатом, стойка на лопатках	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований, сохранности инвентаря и оборудования	Бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий	Соблюдать правило техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	Корректировка движений, страховка
	59	Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед	1	Ходьба на носках, пятках ит.д. с перестроением в две колонны. Опорный прыжок с наибольшего разбега, Толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления, соблюдение техники безопасности	Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Соблюдать правило техники безопасности	Корректировка движений, страховка

				соскок вперед				
	60	Изучение самостраховок кувырков	1	ОРУ в кругу с мячами. Изучение самостраховок кувырков, эстафеты.	Использование самостраховок в игровой и соревновательной деятельности	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении самостраховок кувырков	Описывать и осваивать технику самостраховок	Корректировка движений, страховка
	61	Подвижная игра «Борьба за предмет»	1	Медленный бег с ускорением, упражнения на восстановление дыхания. Подвижная игра «Борьба за предмет»	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований и подвижных, учебных игр	Излагать правило и условия игры	Корректировка движений, страховка
	62	Совершенствование стоек, передвижений, остановок в мини-футболе	1	стойки, передвижения, остановки в мини-футболе. Учебная игра: мини футбол.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	Развитие основных физических качеств	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Корректировка движений
	63	Совершенствование ударов по неподвижному мячу	1	Удары по неподвижному мячу. Учебная игра: мини футбол.	Технически правильное выполнение двигательных действий	Доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам при объяснении ошибок и способы их устранения	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении передач(ударов) в парах	Корректировка движений
	64	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч»	1	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч»	Управление эмоциями при общении со сверстниками	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание	Корректировка движений

							подвижных игр	
	65	Эстафеты с преодолением препятствий	1	Ходьба, бег «Змейкой». Эстафеты с преодолением препятствий	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований, сохранности инвентаря и оборудования	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий	Соблюдать дисциплину и правило техники безопасности	Корректировка движений
	66	Метание малого мяча в цель с 7 метров	1	Медленный бег по свистку смена направления. Метание малого мяча в цель с 7 метров, эстафетный бег.	Технически правильное выполнение двигательных действий	Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов	Соблюдать правило техники безопасности при метании малого мяча	Корректировка техники исполнения
	67	Равномерный бег до 10 минут	1	Равномерный бег до 10 минут, упражнение на восстановление дыхания. Подвижные игры	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений	Оценка ЧСС до бега и после
	68	Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка»	1	Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка»	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда	Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Корректировка движений

						поиск ошибок, исправление их	эстафет	
	69	Хожение по гимнастической (наклон 30) скамейке	1	Хожение по гимнастической (наклон 30) скамейке; ОРУ. Броски предметов в цель и на дальность.	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований, сохранности инвентаря и оборудования	Бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Страховка
	70	Совершенствование игры «Перестрелка»	1	Передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижная игра «Перестрелка»	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	Развитие основных физических качеств	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Корректировка действий
	71	Подвижная игра: «Встречная эстафета», эстафета с подскоками на одной и другой ноге	1	Подвижная игра: «Встречная эстафета», эстафета с подскоками на одной и другой ноге	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований и подвижных, учебных игр	Взаимодействовать в парах при выполнении эстафет	Техника передачи эстафетной палочки
	72	Ходьба по гимнастической скамейке и предметами и без, с различным положением рук, повороты на носках	1	Ходьба по гимнастической скамейке и предметами и без, с различным положением рук, повороты на носках	Анализ и объективная оценка собственных результатов	Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок,	Моделировать технику гимнастических-координационных упражнений	Корректировка движений, страховка

		на 90, на 180		на 90, на 180. Эстафеты		исправление их		
	73	Метание набивного мяча различными способами	1	ОРУ в ходьбе, бег с ускорением. Ускорение по линиям площадки. Метание набивного мяча различными способами	Технически правильное выполнение двигательных действий	Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов	Проявлять качество силы быстроты и координации при метании набивного мяча	Корректировка действий, оценка результатов
	74	Бег с ускорениями от 30 до 40 м	1	Бег с ускорениями от 30 до 40 м. Упражнение на восстановления дыхания. Учебная игра: Пионербол	Распределение нагрузки и организации отдыха	Развитие основных физических качеств	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений	Корректировка техники бега
	75	Вис, прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног	1	ОРУ, прыжки под счет. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований, сохранности инвентаря и оборудования	Организация и проведения занятия с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки	Описывать технику разучиваемых упражнений	Контроль над правильностью исполнения
	76	Упражнения в висе на малой перекладине (совершенствование)	1	Медленный бег, ОРУ в ходьбе, ускорение. Упражнения в висе на малой перекладине	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск	Бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований	Моделировать технику упражнений в висе на малой перекладине	Контроль над правильностью исполнения

					возможностей и способов их улучшения	техники безопасности к местам проведения занятий		
	77	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам	1	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам. Специально беговые упражнения, подвижные игры	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий	Осваивать двигательные действия	Контроль над правильностью исполнения
	78	Перетягивание каната. Подвижные игры	1	Перетягивание каната. Подвижные игры: «Два мороза», «Заморозка»	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	Бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий	Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности	Прикладывание усилий по подсчету, команде
	79	Совершенствование эстафетного бега в спортзале	1	Совершенствование эстафетного бега в спортзале. Подвижные игры.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий	Развитие основных физических качеств	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах	Правильность передачи палочки
	80	Комбинации из различных эстафет	1	Бег с ускорением, ОРУ, упражнения в ходьбе. Комбинации из	Обеспечение защиты и сохранности природы во	Объяснение в доступной форме правил выполнения	Осваивать двигательные действия, составляющие	Правильность передачи палочки

				различных эстафет	время активного отдыха и занятий физической культуры	двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	содержание комбинированных эстафет	
	81	Игра «Мяч с четырех сторон»	1	Упражнение в ходьбе, специально беговые упражнения. Передачи мяча в парах: двумя руками от груди; из-за головы; с отскоком об пол. Игра «Мяч с четырех сторон»	Организация места занятия, сохранность инвентаря и оборудования	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований и подвижных, учебных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Корректировка техники и точности действий
	82	Игра «Мяч через сетку» (по основным правилам)	1	Передачи мяча в парах через сетку. Игры: «Мяч через сетку»; «Перестрелка»	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	Корректировка техники и точности действий
	83	Игра «Мяч через сетку» (с двумя мячами)	1	Упражнения в ходьбе, медленный бег. Игра «Мяч через сетку» (с двумя мячами)	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки	Бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Корректировка техники и точности действий
	84	Комплекс упражнений на	1	Бег с ускорением. Упражнения на	Обнаружение ошибок, отбор	доброжелательное и уважительное	Развитие физических	Контроль над амплитудой

		развитие гибкости. Подвижные игры		восстановление дыхания. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры	способов их исправления	отношение к сверстникам при объяснении ошибок и способы их устранения	качеств	движений
	85	Бег на 30 метров	1	Ходьба: на носках; на пятках; На внешней стороне стопы; на внутренней. Специально беговые упражнения: с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; спиной вперед. Бег на 30 метров	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	Развитие быстроты и координации	Описание техники беговых упражнений	Корректировка техники бега
	86	Бег на 400 м. Подвижные игры	1	Бег на 400 м. Упражнения в ходьбе, упражнения на восстановление дыхания. Подвижные игры	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки. Моделировать технику выполнения игровых действий.	Корректировка техники бега
	87	Бег на 60 метров. Подвижные игры	1	ОРУ с гимнастическими скакалками, бег «Змейкой». Бег на 60 метров. Подвижные игры	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований	Соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений	Корректировка техники бега

	88	Кросс по пересеченной местности до 1 км	1	Кросс по пересеченной местности до 1 км. Упражнения на восстановление дыхания. ОРУ. Учебная игра: «Русская лапта»	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки	Корректировка техники бега
	89	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры	1	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры: «Гуси-Лебеди»; «Русская лапта»	Технически правильное выполнение двигательных действий	Организация и проведения занятия с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки	Описывать технику прыжковых упражнений	Корректировка исполнения прыжка
	90	Закрепление темы «средства развития правильной осанки»	1	Теория: «средства развития правильной осанки»	Объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта	Влияние физической культуры на здоровье человека	Характеристика: «средства развития правильной осанки»	Фронтальный опрос, координационная польза средств
	91	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков)	1	Ходьба; специально беговые упражнения. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков)	Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований	Проявлять качество силы и быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	Корректировка действий
	92	Закрепление высокого и низкого стартов со	1	Закрепление высокого и низкого стартов со	Обнаружение ошибок при выполнении	Объяснение в доступной форме правил	Соблюдать правило техники безопасности при	Правильность исполнения

		стартовым ускорением		стартовым ускорением. Эстафеты: «Кто быстрее»	учебных заданий, отбор способов их исправления	выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	выполнении ускорения в парах	
	93	Повторный пробег 15-20 м по 2-3 раза	1	Повторный пробег 15-20 м по 2-3 раза. Упражнения в ходьбе, медленный умеренный бег, учебная игра: пионербол	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры	Соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости	Корректировка действий
	94	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, тест на гибкость	1	Упражнения в ходьбе, бег с ускорением, ОРУ с эстафетными палочками. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, тест на гибкость	Организация самостоятельной деятельности с учетом требований, сохранности инвентаря и оборудования	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий	Развивать физические качества	Правильность исполнения
	95	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места	1	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места. Учебная игра: Футбол	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	Развитие физических качеств	Правильность исполнения
	96	Бег с переходом на ходьбу на 1000 метров	1	Бег с переходом на ходьбу на 1000 метров, упражнение на восстановление дыхания. ОРУ с	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки	Корректировка техники и тактики

				мячами. Подвижная игра: «Сова»	отдыха в процессе ее выполнения	напряженности во время занятий по развитию физических качеств		
	97	Игра «Русская лапта» (упрощенный вариант)	1	Ходьба, медленный бег со сменой направления. Игра «Русская лапта» (упрощенный вариант)	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры	Самостоятельная организация и проведение со сверстниками игр	Моделировать технику выполнения игровых действий	Выполнение правил
	98-99	Совершенствование игры «Русская лапта»	2	Медленный бег с ускорением на 15-20 метров. ОРУ. Игра: «Русская лапта»	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований и подвижных, учебных игр	Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности	Выполнение правил
	100	Челночный бег 3 x 10 м. Подвижные игры	1	Упражнения в ходьбе. Челночный бег 3 x 10 м. Подвижные игры: «Два мороза»; «Гуси- Лебеди	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	Организация и проведения занятия с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки	Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений	Корректировка поворотов в беге
	101-102	Игра «Охотники и утки»	2	Ускорение в парах, ОРУ в парах сидя. Игра «Охотники и утки»	Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований и	Взаимодействие в парах и группах при выполнении игровых действий	Выполнение правил

						подвижных, учебных игр		
	103-104	Игра «Круговая лапта»	1	Ходьба, умеренный бег, удары по мячу с набрасывания партнером. Игра «Круговая лапта»	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	Выполнение правил
	105	Правила составления комплексов на развитие основных физических качеств	1	Правила составления комплексов на развитие основных физических качеств	Объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта	Объяснение в доступной форме правил составления комплексов на развитие основных физических качеств, поиск ошибок, исправление их	Характеризовать правила составления комплексов на развитие основных физических качеств	Фронтальный опрос, задание на лето

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
Используемый УМК.**

Основной учебник во 4 классе Лях В.И. «Физическая культура 1-4 классы», издательство «Просвещение». Учебник написан по «Комплексной программе физического воспитания обучающихся 1-4 классов» и соответствует обязательному минимуму содержания образования по физической культуре, направленному на изучение и совершенствование школьниками своего организма, укрепление здоровья. Учебник содержит знания о физической культуре, комплексы упражнений для развития физических качеств; тесты для проверки физической подготовленности. Учебник написан доступным для обучающихся младших классов языком, с широким применением рисунков и игровых форм подачи материала.

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре	1
2	Учебник «Физическая культура 1-4»	10
3	Козел гимнастический	1
4	Конь гимнастический	1
5	Перекладина гимнастическая	1
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
7	Мост гимнастический подкидной	2
8	Скамейка гимнастическая жесткая	4
9	Маты гимнастические	18
10	Скакалка гимнастическая	3
11	Планка для прыжков в высоту	1
12	Стойки для прыжков в высоту	1 пара
13	Рулетка измерительная (50м)	1
14	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4

15	Мячи баскетбольные	20
16	Сетка волейбольная	1
17	Мячи волейбольные	8
18	Мячи футбольные	6
19	Спортивный зал	1
20	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
21	Площадка игровая баскетбольная	1

Информационное обеспечение.

Литература, использованная при подготовке программы.

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
3. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
4. Спортивные игры на уроках физкультуры / Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
6. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
7. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений / Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
9. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
10. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
11. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Кисилёв, С.Б.Киселёва. – Волгоград: «Учитель», 2011. – 251 с.
12. Примерная программа «Русская лапта» для ДЮСШ и СДЮШОР -2004 год. Москва «Спорт».

Интернет-ресурсы

1. Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре [электронный ресурс]. <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 15.09.2012 г.).
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». [электронный ресурс]. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> (дата обращения: 17.09.2012 г.)
3. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации. [электронный ресурс]. <http://minstm.gov.ru/> (дата обращения: 15.09.2012 г.)
4. Московский институт физической культуры и спорта. [электронный ресурс]. <http://www.mifkis.ru/> (дата обращения: 20.10.2012г.)
5. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. [электронный ресурс]. <http://www.vniifk.ru/> (дата обращения: 12.10.2012г.)
6. Журнал «Физическая культура в школе». [электронный ресурс]. <http://www.shkola-press.ru> (дата посещения: 15.09.2012 г.; 17.09.2012 г.; 25.09.2012 г.)
7. Всероссийская федерация волейбола. [электронный ресурс]. <http://www.volley.ru/> (дата обращения: 10.10.2012 г.)
8. Федерация городошного спорта. [электронный ресурс]. <http://www.gorodki.ogr/> дата обращения: 10.09.2012г.)
9. Российский футбольный союз. [электронный ресурс]. <http://www.rfs.ru/> (дата обращения: 12.09.2012г.)
10. Российская федерация баскетбола. [электронный ресурс]. <http://www.basket.ru/> (дата обращения: 03.10.2012 г.)
11. Федерация лапты России. [электронный ресурс]. <http://www.lapta.ru/> (дата обращения: 03.09.2012 г.)
12. Федерация спортивной гимнастики России. [электронный ресурс]. <http://www.sportgymrus.ru/> (дата обращения: 06.10.2012 г.)
13. Всероссийская федерация художественной гимнастики России. [электронный ресурс]. <http://www.rusgymnastics.ru/> (дата обращения: 06.10.2012 г.)