

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация  
Большекандалинская средняя школа  
муниципального образования  
«Старомайнский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей начальных  
классов

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

  
Шерстнева Г.И.  
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Большекандалинская СШ

  
Алексанина Л.А.  
Приказ № 63 от 01.09.2023

## Рабочая программа

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 4

Уровень общего образования: начальная школа

Учитель начальных классов: Журавская Наталья Алексеевна, учитель 1 квалификационной категории

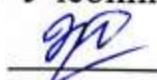
Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 68 часов, в неделю 2 ч

Планирование составлено на основе Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. Лях В.И. Физическая культура. .

«Школа России» – М.: Просвещение». 2020г.

Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 классов начальной школы. - М.: Просвещение 2020 г.

Рабочую программу составила  Журавская Наталья Алексеевна

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Большекандалинская СШ с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий организации на 2023-2024 учебный год.

При разработке и реализации рабочей программы используются программы и учебники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Сборник рабочих программ «Школа России» – М.: Просвещение

2. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 классов начальной школы. - М.: Просвещение

В учебном плане организации на изучение физической культуры в 4 классе выделяется 68 часа (по 2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Корректировка Рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в тематическом планировании.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### «Физическая культура» в 4 классе

##### *Личностные результаты:*

- 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.

##### *Метапредметные результаты:*

- 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.

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 4 класса **предметных результатов** на базовом уровне («**учащиеся научатся**») и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне («**учащиеся получат возможность научиться**»), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий. **Раздел «Знания о физической культуре» Учащиеся научатся:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

#### **Учащиеся научатся:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФС «ГТО») **Учащиеся получат возможность научиться:**
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств, в том числе, входящих в программу ВФС «ГТО»;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### **Учащиеся научатся:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»; • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах.*

**Требования к уровню физической подготовленности учащихся 4 класса**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**Нормативы испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**2 ступень – Нормативы ГТО для школьников 9-10 лет**

№ п/п	вид испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		мальчики			девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
<b>обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 60 м (сек)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами		ладонями	пальцами		ладонями
<b>испытания (тесты) по выбору</b>							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	без учета времени					
9	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4 КЛАССА

### Знания о физической культуре.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения.

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт.*

*Стартовое ускорение. Финиширование.*

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

*Подвижные игры* На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». На материале спортивных игр:

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Минибаскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### Тематический план

№	Разделы и темы	Распределение программного материала в 4 классе	
		кол-во часов	
1	Знания о физической культуре	4	

2	Способы физкультурной деятельности	<b>4</b>
3	Физическое совершенствование	<b>60</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>3</b>
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность*:	<b>65</b>
	- гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация».	<b>10</b>
	- легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание».	<b>17</b>
	- лыжные гонки «Все на лыжи!»**	<b>13</b>
	- подвижные и спортивные игры «Играем все!»	<b>17</b>
	-плавание (по примерной программе 22 часа)	0
	<b>Количество часов в год</b>	<b>68</b>

### Тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе

	Дата		Тема урока	Примечание
	план	факт		
<b>1. Знания о физической культуре (1)</b>				
1/1			Урок-игра. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Изучают историю развития физической культуры в России в XVII – XIX в в. Описывают с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; <i>Фронтальный опрос.</i>
<b>2. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)</b>				
2/1			Урок-игра. Упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки.	Выполняют упражнения для профилактики нарушений зрения. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет.
<b>Лёгкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (8)</b>				

3/1		Урок-игра. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. П.И. (Подвижная игра) «Пятнашки» <b>Вводный контроль.</b>	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Ходьба обычной, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. <b>Вводный контроль (предметные результаты)</b>
4/2		Урок-игра. Обучение: бег с высокого старта, бег с изменением скорости, длины и частоты шагов. П.И. «К своим флажкам»	Различают разные виды бега, умеют менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Повторяют технику старта из различных исходных положений. Высокий старт и бег 10 – 15 м с изменением скорости В. К.- прыжок в длину с места. <i>Текущий. Корректировка техники ходьбы.</i>
5/3		Урок-игра. Обучение технике бега с вращением вокруг своей оси, зигзагом, с ускорением, с прыжками через условные рвы. Соревнование «Встречная эстафета»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Бег с ускорением от 40 до 60 м с высокого старта. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) <i>Текущий. Корректировка техники бега.</i>
6/4		Урок-игра. Обучение: прыжки многократные; прыжки на заданное расстояние; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе. П.И. «Прыгающие воробушки»	ОЗ. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Прыжки с поворотами на 180 гр.; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполовину (на точность приземления). Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления 30 см.
7/5		Урок-игра. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	Правильно выполняют движения в прыжках; правильно приземляются Развивают скоростно-силовые способности. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

8/6		Урок-игра. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». КН: бег 30 м. П.И. «Борьба за знамя»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. КН: челночный бег 3 * 10м. Развивают скоростно-силовые способности. Комплексы упражнений <i>Текущий. Корректировка техники прыжков.</i>
-----	--	--	---

9/7		Урок-игра. Обучение технике броска набивного мяча с места и с шага на дальность. Бег 500 м. П.И. «Охотники и утки»	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Развивают скоростно-силовые способности.
10/8		Урок-игра. Обучение технике метания малого мяча в цель с расстояния 5-6 м. П.И. «Точный расчет»	Осваивают технику метания малого мяча в цель с расстояния 5-6 м, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Анализируют результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводят сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.
<b>2.Способы физкультурной деятельности (1)</b>			
11/1		Урок-игра. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.	Характеризуют понятие «частота сердечных сокращений»; Объясняют функции сердца; измеряют частоту сердечных сокращений; наблюдают собственную ЧСС в состоянии покоя.
<b>2.2.Спортивно- оздоровительная деятельность</b>			
<b>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»(7)</b>			
12/1		Урок-игра Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Обучение: стойка и перемещение футболиста, ведение мяча	ОЗ. Общие сведения об игре футбол. Правила и содержание игры мини-футбола. Игры с ведением мяча
13/2		Урок-игра. Обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановке катящегося мяча. П.И. «Гонка мячей по кругу»	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Следят за выполнением правил игры. Соблюдают правила безопасности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности.

14/3		Урок-игра Обучение игре по упрощенным правилам минифутбола. Игровые задания 3:3	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Следят за выполнением правил игры. Соблюдают правила безопасности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами <i>Текущий. Следить за выполнением правил игры.</i> Игровые задания 3:3
15/4		Урок-игра. Пионербол. Обучение технике ловли и передачи мяча от груди, снизу, сверху через сетку.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий. КН: отжимание в упоре лежа</i>
16/5		Урок-игра. Обучение технике боковой подачи. Игра пионербол	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i>

17/6		Урок-игра Обучение правилам игры пионербол. Игра пионербол	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i>
18/7		Урок-игра .ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i>

### **1. Знания о физической культуре (1)**

19/1		Урок-игра. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения	Строение дыхательных путей человека и органов кровообращения. Этапы процесса дыхания и кровообращения. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения
------	--	---	---

### **2.2.1. Гимнастика «Бодрость, грация, координация»( 10)**

20/1		Урок-игра. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение: сдача рапорта учителю. Игра «У ребят порядок строгий»	ОЗ. Гимнастика (названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня и закаливание). Используют получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».
21/2		Урок-игра. Обучение: перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4 в движении с поворотом, повороты кругом на месте. П.И. «Метко в цель»	Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.). <i>Текущий. Корректировка движений.</i>
22/3		Урок-игра. КН: наклон вперед из положения сидя. Обучение технике опорных прыжков на горку из гимнастических матов, козла .П.И. «Запрещенное движение»	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в перелезании, анализируют их технику. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
23/4		Урок-игра. Обучение технике кувырка вперед. Перестроение из одной шеренги в три уступами П.И. «Охотники и утки».	Описывают технику акробатических упражнений. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> ОРУ с предметом (с гимнастической палкой). Техника кувырка вперед. Перестроение из одной шеренги в три уступами .
24/5		Урок-игра. Обучение технике кувырка назад. Прыжки через скакалку. П.И. «Прыжки по полосам»	Описывают технику акробатических упражнений. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> ОРУ с предметом (со скакалкой). Техника кувырка назад. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Развитие координационных способностей
25/6		Урок-игра Повторение упражнения мост с помощью и самостоятельно. КН: отжимание из упора лежа.	Мост с помощью и самостоятельно. Повторяют материал 3 класса: мост из положения лежа на спине. <i>КН: отжимание из упора лежа.</i> Подвижная игра «Прыжки по полосам»

26/7		Урок-игра .Обучение упражнениям в висе стоя и лежа .П. И. «Волк во вру»	ОЗ. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.
27/8		Урок- игра .Обучение упражнениям в упоре лежа и	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила

		стоя на коленях. П.И. «У ребят порядок строгий»	безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
28/9		Урок-игра. Совершенствование: упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, в висе стоя и лежа. КН: подтягивание на перекладине из виса (виса лежа). П. И.«Быстро стань в колонну»	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
29/10		Урок-игра. Обучение танцевальным упражнениям: сочетание шагов галопа и польки в парах. П.И. «Третий лишний» <b>Промежуточный контроль</b>	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинацию из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых музыкальных упражнений. <b>Промежуточный контроль (предметные результаты)</b>

### 2. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)

30/1		Урок-игра .Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Описывают технику упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики.
------	--	--	---

### Подвижные и спортивные игры «Играем все!»(1)

31/1			Урок-игра. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
<b>2.Способы физкультурной деятельности (1)</b>				
32/1			Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.	Составляют акробатические и гимнастические комбинации из разученных упражнений. <i>Текущий.</i> Следить за правильным выполнением акробатических и гимнастических комбинаций
<b>1. Знания о физической культуре (1)</b>				
33/1			Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Виды травм. Понятие «разминка» Различают основные виды травм; осваивают приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах
<b>2.Способы физкультурной деятельности (1)</b>				
34/1			Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	Выполняют простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
<b>Лыжная подготовка (13 ч)</b>				
35/1			Урок-игра .Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение технике поворотов на месте «переступанием». Игра «Веер»	ОЗ. Лыжные виды спорта (основные требования к одежде и обуви во время занятий, значения занятий лыжами. Для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении.)
36/2			Урок-игра. Повторение техники ступающего, скользящего шага без палок. Техника поворотов переступанием на лыжах. П.И. «Схвати палку»	Осваивают технику переноса и надевания лыж под руководством учителя. Самостоятельное выявление и устранение ошибок. Осваивают технику передвижения на лыжах без палок. Построение с лыжами в руках в шеренгу. П.И. «Схвати палку» . <i>Текущий. Корректировка движений.</i>

37/3		Урок-игра .Обучение технике попеременного двухшажного	Осваивают технику попеременного двухшажного хода без палок. П.И. «Быстрый лыжник» . <i>Текущий.</i>
		хода без палок. П.И. «Быстрый лыжник»	<i>Корректировка движений.</i> П.И. «Быстрый лыжник»
38/4		Урок-игра .Обучение технике поворотов «переступанием» в движении. Игра «Веер»	Обучение технике поворотов «переступанием» в движении .Развитие координации движений, выносливости.
39/5		Урок-игра .Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками. П.и. «На одной лыже»	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками. П.и. «На одной лыже».Развитие силы, выносливости.
40/6		Урок-игра .Обучение технике подъема «лесенкой» и спусков в высокой и низкой стойке. П.И. «Смелее с горки»	Обучение технике подъема «лесенкой» и спусков в высокой и низкой стойке. П.И. «Смелее с горки».Умение демонстрировать приёмы подъёма под уклон
41/7		Урок-игра .Соревнования в парах до 10-20 м. П.И. «На одной лыже»	Соблюдают технику безопасности при проведении соревнований. КН: техника подъемов. П.И. «На одной лыже»
42/8		Урок-игра .Обучение технике подъема «елочкой» и торможение «плугом», упором. П.И. «Пройди в ворота»	Осваивают технику подъема «елочкой» и торможение «плугом», упором. Упражнения на выносливость, координацию и быстроту. <i>Текущий.</i> П.И. «Пройди в ворота»
43/9		Урок-игра. Обучение технике спуска с пологих склонов. П.И. «Кто дальше»	Демонстрируют спуск под уклон в двух положениях, выносливость и скорость. Соблюдение Т. Б. при спусках. <i>Текущий.</i> П.И. «Кто дальше»
44/10		Урок-игра. Совершенствование техники лыжных шагов: лыжные гонки на дистанции до 500 м	Совершенствуют технику лыжных шагов: лыжные гонки на дистанции до 500 м. Упражнения на выносливость, координацию и быстроту. <i>Текущий.</i>
45/11		Урок-игра .Совершенствование техники лыжных шагов: передвижение до 1 км. П.И. «На одной лыже»	Повторяют лыжные шаги передвижение до 1 км. П.И. «На одной лыже» <i>Текущий.</i>
46/12		Урок-игра .Обучение встречной эстафете с этапом до 20-30 м	КН: техника спусков

47/1 3			Урок-игра .Развитие выносливости: прохождение дистанции до 2,5 км. П.И. «Кто самый быстрый»	Упражнения на выносливость, координацию и быстроту. П.И. «Кто самый быстрый»
<b>Подвижные игры (5ч)</b>				
48/1			Урок-игра .Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Обучение: стойка, передвижения, остановка прыжком	Подвижная игра «Школа мяча». <i>Текущий</i> . ОРУ с мячом. ОЗ. Общие сведения об игре баскетбол .
49/2			Урок-игра .Обучение технике ведения мяча на месте и в движении, с изменением направления. П.И. «Перестрелка»	Игры с ведением мяча без зрительного контроля. П.И. «Перестрелка»
50/3			Урок-игра .Обучение технике вырывания, выбивания, перехвата мяча. П.И. «Забери мяч»	Игры с ведением мяча без зрительного контроля П.И. «Забери мяч»
51/4			Урок-игра. Обучение технике ловли и передач мяча в движении. П.И. «Мяч ловцу»	Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди, от плеча, в движении .П.И. «Мяч ловцу»
52/5			Урок-игра. Обучение технике броска мяча с места одной и двумя руками в щит. П.И. «Мяч в корзину»	Броски мяча с места одной и двумя руками в щит. П.И. «Мяч в корзину».Упражнения на выносливость, координацию и быстроту

### 1. Знания о физической культуре (1)

53/1			Урок-игра. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	Анализируют роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр
------	--	--	--	--

### 2.Способы физкультурной деятельности (1)

54/1		Урок- игра.Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	ОЗ проведения игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.
<b><i>Лёгкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (9)</i></b>			
55/1		Урок- игра .Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Повторение техники бега с высокого старта, бега с ускорением	Подвижная игра «Вороны и воробьи». ОЗ. Вид спорта - легкая атлетика. Беговые дистанции Анализируют результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводят сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории
56/2		Урок- игра .Повторение: прыжки с поворотом на 180 гр. и в длину с места. П.И. «Прыжки по полосам»	Прыжки с поворотом на 180 гр. по разметкам. Прыжки: многоскоки. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления 30 см.
57/3		Урок- игра .Обучение технике прыжка в высоту с прямого и бокового разбега. П.И. «Волк во рву»	Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки .
58/4		Урок- игра .Повторение техники броска набивного мяча на дальность, метания малого мяча в цель с расстояния 5-6м. «Круговая эстафета» П.И. «Мяч соседу»	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5 м) с расстояния 5-6 м. Круговая эстафета
59/5		Урок- игра .Повторение техники метания малого мяча с места на дальность. П.И. «Пятнашки»	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние .П.И. «Пятнашки».
60/6		Совершенствование техники метания малого мяча в цель, на дальность. Бег 500 м. Урок- игра .КН: челночный бег 3*10 м. П.И. «Борьба за знамя»	Совершенствуют технику метания малого мяча в цель, на дальность. П.И. «День и ночь» . КН: челночный бег 3*10 м. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. П.И. «Борьба за знамя»
61/7		Урок- игра .Соревнования: бег на короткие и длинные дистанции (до 60 м). П.И. «Борьба за знамя»	Развивают физические качества. Бег на короткие и длинные дистанции (до 60 м). П.И. «Борьба за знамя»

62/8		Урок- игра .КН: бег 30м. П.И. «Борьба за знамя»	КН: бег 30м .Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.
63/9		Урок- игра .Развитие выносливости: равномерный бег до 4-5 минут. Игра-эстафета «Встречная эстафета» КН: бег 1 км (без учета времени). П.И. «Третий лишний»	Игра-эстафета «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) Развитие выносливости. КН: бег 1км. П.И. «Третий лишний». Используют получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».
<b>2. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)</b>			
64/1	.	Урок-игра. Физические упражнения для физкультминуток	Характеризуют роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз ,самостоятельно проводят физкультминутки. Текущий.
<b>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»(4)</b>			
65/1		Урок-игра. Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Футбол. Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника	<i>Административная контрольная работа</i> Ведение футбольного мяча прямо, между предметами, с изменением направления. Подвижная игра «Мяч на полу»Текущий.
66/2		Урок-игра. Обучение технике удара по воротам. П.И. «Забей гол» <b>Итоговый контроль.</b>	ОЗ. Общие сведения об игре футбол. Правила и содержание игры мини-футбола. П.И. «Забей гол» <b>Итоговый контроль(предметные результаты)</b>
67/3		Урок-игра. Игра по упрощенным правилам минифутбола. Соревнование «Футбольные эстафеты»	Правила, судейство соревнований по мини-футболу. Соревнование «Футбольные эстафеты»
68/4		Урок-игра. .Пионербол с элементами волейбола. П.И. «Мяч в воздухе»	Правила и содержание игры волейбол ;выполнять основные технические действия волейбола ; организовывать и проводить подвижные игры.