

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 9»

**«Рассмотрено»**

на заседании МО учителей начальных классов

Руководитель МО Д.М. /Душанова Т.А./  
Ф.И.О.

Протокол № 1 от  
«27» 08 2021г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по УВР

Д.К. /Кульчикова Д.К./  
Ф.И.О.

«30» 08 2021г.

**«Утверждено»**

Директор школы  
А.К. /Суртукова А.К./  
Ф.И.О.

Приказ № 108 от  
«1» 09 2021г.



# Рабочая программа

по физической культуре 4 класса, разработанная на основе

сборника рабочих программ по УМК «Перспективная начальная школа»,

автор А.В. Шишкин, О.П Алимтеев , 2013 год

на 2021-2022 учебный год

Учитель - Суртукова Раиса Валерьевна

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край); формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (региональный компонент);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- знать подвижные игры родного края (региональный компонент);
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекуты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекуты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

## **Легкая атлетика**

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

## **Подвижные игры**

**На материале раздела «Знания о физической культуре»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Гимнастика, подвижные игры»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**На материале раздела «Подвижные игры с элементами спортивных игр»:**

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**На материале раздела «Баскетбол, подвижные игры»:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

## Воспитательный аспект модуль «Школьный урок»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

- Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

- Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

№	Разделы	Модуль воспитательной работы программы «Школьный урок»	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	Минутки безопасности (Правила ПДД) Внеклассное мероприятие «Вперёд мальчишки!» Декада правового воспитания	3
2.	Гимнастика, подвижные игры	Фестиваль профилактической работы в образовательной организации «Шаг навстречу!»	1
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Декада безопасности. Единый день профилактики экстремизма и терроризма в подростковой среде.	2
4.	Баскетбол, подвижные игры, эстафеты.	Акция «Спорт-альтернатива пагубным привычкам» Акция «Будь осторожен на дороге» Декада дорожной безопасности	3



**Тематическое распределение часов по физической культуре 4 класс 3 часа - в неделю , 102 - часа в год**

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание
1.	1.05	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке Совершенствование техники ходьба и бега . Игра «Смена сторон».	1	Вводный	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке 2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов. 3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре. 4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Игра «Смена сторон». 6.Встречная эстафета). Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Ходьба и бег с заданием
2.	3.05	Инструкция по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетики.	1	Изучение нового материала	Инструкция по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетики 1.Ходьба и бег с заданием.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. <b>Знать</b> правила техники безопасности при	Развивать скоростные способности.

		Обучение технике высокого старта.			2.Строевые упражнения. 3.Разучить комплекс упражнений на развитие физических качеств. 4.Учить технике высокого старта. 5.Встречная эстафета с этапом до 30м.	занятиях лёгкой атлетики.	
3.	4.08	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку».	1				
4.	8.08.	Совершенствовать навыки комплекса упражнений на развитие физических качеств.	1	Комплек- сный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения. 3.Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». 4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Прыжки через скакалку: на двух и обеих ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То же самое, вращая скакалку назад. 6.Закрепить навыки высокого старта. 7.Бег в медленном темпе до 4-х мин.	<b>Уметь</b> выполнять правильно строевые команды и упражнения	Развивать скоростные способности.
5.	10.08.	Совершенствовать	1	Комплек-	1.Ходьба и бег с заданием.	<b>Уметь</b> правильно	Бег на скорость.

		<p>навыки строевых упражнений.</p> <p>Закрепить навыки высокого старта.</p> <p>Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места.</p>		сный	<p>2.Строевые упражнения.</p> <p>3.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>4.Закрепить навыки высокого старта.</p> <p>5.Бег в медленном темпе до 4-х мин.</p> <p>6.Восстановление дыхания.</p> <p>7.Прыжки в длину с места – зачёт.</p>	восстанавливать дыхание после бега.	
6.	14.05	Урок-игра. Игры со скакалками «Зеркало», «Алфавит»	1				
7.	15.05	<p>Сдача контрольного норматива: бег на 30м.</p> <p>П/и «Кот и мыши».</p>	1	Комплексный	<p>1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>2.Бег на скорость 30 м.</p> <p>3.Встречная эстафета.</p> <p>4.Прыжки через скакалку.</p> <p>5.Игра «Кот и мыши».</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p>	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	
8.	17.05	<p>Сдача контрольного норматива: бег на 60м.</p> <p>П/и «Невод».</p>	1	Учетный	<p>1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>2.Бег на результат 60 м.</p> <p>3.Круговая эстафета.</p> <p>4.Прыжки через скакалку.</p> <p>5.Игра «Невод».</p> <p>Развитие скоростных</p>	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег на скорость.

					способностей		
9.	21.05	Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий»	1				
10.	22.05	Сдача контрольного норматива: Прыжки через скакалку. П/и «Зайцы в огороде».	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Прыжки в длину по заданным ориентирам. 3.Зачёт по прыжкам через скакалку. 4.Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Бег на скорость.
11.	24.05	Сдача контрольного норматива: бег на 100м. П/и «Волк во рву».	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Бег на 100м – зачёт. 3.Тройной прыжок с места. 4.Игра «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Бег на скорость.

					Развитие скоростно-силовых способностей		
12.	28.05	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики «Считалки»; «Горелки».	1				
13.	28.08	Обучение технике бросков теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.  П/и «Волк во рву».	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Бег на выносливость
14.	1.10.	Совершенствовать навыки при выполнении силовых упражнений.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Силовые упражнения: - подтягивание на высокой перекладине мальчики, - подтягивание на низкой перекладине – девочки.		Бег на выносливость
15.	5.10.	Урок-игра. Игры со скакалками « Забегалы», «Люлька»	1				
16.	6.10.	Обучение прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Силовые упражнения

		П/и «Невод».			2. Учить прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей		
17.	8.10.	Совершенствовать бега на выносливость. П/и «Салки на марше».	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений с набивными мячами. 2. Равномерный бег 5 мин. 3. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 5. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Силовые упражнения
18.	12.10.	Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Построимся», «Быстро встань в колонну»	1				
19.	13.10.	Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение комплексу упражнений с набивными мячами. П/и «Салки на марше».	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений с набивными мячами. 2. Равномерный бег 6 мин. 3. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4. Учёт по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». 5. Игра «Салки на марше».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Упражнение на гибкость.

					Развитие выносливости		
20.	15.10.	Повторить технику челночного бега – 3*10м.  П/и «День и ночь».	1	Комплек- сный	1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 7 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). 4.Челночный бег – 3*10м. 5.Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом</b>	Упражнение на гибкость.
21.	19.10	Урок-игра. Игры с прыжками « Прыжки по кочкам», «Волк во рву»	1				
22.	20.10.	Сдача контрольного норматива - бег на 1000м. П/и «Перестрелка».	1	Комплек- сный	1.Построение и перестроения. 2.Комплекс упражнений с набивными мячами. 3.Зачёт – бег на 1000м. 4.Силовые упражнения: - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки. 5.Упражнение на гибкость. 6.Игра «Перестрелка».	<b>Уметь выполнять построения и перестроения. Знать правила игры \ «Перестрелка».</b>	Прыжки в длину с места.
23.	22.10	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.  Познакомить учащихся с техникой передачи мяча снизу.	1	Комплек- сный	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. 1.Для развития ловкости и скоростной выносливости – игра «Салки на время со сменой водящего» 2.Познакомить учащихся с	<b>Уметь выполнять построения и перестроения. Знать правила эстафет</b>	Прыжки в длину с места.

		П/и «Салки на время со сменой водящего»			техникой передачи мяча снизу. 3.Познакомить учащихся с техникой передачи мяча 2-мя руками от груди.		
24.	26.10	Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Класс, смирно», «Кто быстрее встанет в круг»	1				
25.	27.10	Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча-передача мяча 2-мя руками от груди.  Игра-эстафета с обручами.	1	Комплек- сный	1.Продолжить развитие скоростной выносливости (игра «Салки»). 2.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча. 3.Проверить на результат прыжки в длину с места. Игра-эстафета с <b>обручами.</b>		
26.	29.10.	Совершенствовать технику передачи, ловли, ведения баскетбольного мяча в движении.  Сдача контрольного норматива -подтягивание мальчики, - отжимание – девочки.	1	Совершен- ствовать ЗУН	1.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча. 2.Ведение мяча в движении на скорость. 3.Эстафеты с элементами баскетбола. 4.Провести учёт: - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки.	Уметь организовать свой досуг в движении.	Больше проводить время на свежем воздухе, играя в игры, разученные на уроках.
27.		Урок-игра. Игры с метанием, передачей и	1				



		ловлей мяча «Метко в цель», «Гонка мячей»					
--	--	---	--	--	--	--	--

28.		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.  Совершенствовать строевые команды, упражнения.  Обучение кувырку назад-вперёд.  П/и «Совушка»	1	Вводный	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике 2.Совершенствовать строевые команды, упражнения. 3.Обучение кувырку назад-вперёд. 4.Игра «Совушка»	Знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание.
29.		Совершенствовать кувырки вперёд, назад.  Обучение стойке на лопатках перекатом назад.	1	Комплексный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Совершенствовать кувырки вперёд, назад. 4.Учить стойке на лопатках перекатом назад. 5.Игра «Гуси – гуси».	Уметь применять правила техники безопасности во время занятиях. Знать влияние правильной осанки на здоровье.	Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание.
30.		Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием « Поезд», «Быстро шагай»	1				
31.		Совершенствовать стойку на лопатках.  Учёт техники выполнения кувырков вперёд и назад.	1	Комплексный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Сдать на оценку технику выполнения кувырков вперёд и назад.		Упражнение на брюшной пресс.

					4. Совершенствовать стойку на лопатках. 5. Проверить домашнее задание: отжимание - девочки, подтягивание - мальчики. 6. Игра «Волки и овцы»		
32.		Сдача контрольного норматива - техники на лопатках перекатом назад.  Упражнение на брюшной пресс.	1	Учётный	1. Строевая подготовка. 2. ОРУ на формирование правильной осанки. 3. Сдать на оценку технику на лопатках перекатом назад. 4. Упражнение на брюшной пресс. 5. Эстафета – ведение мяча на скорость.		Выполнять дома ОРУ на формирование правильной осанки.
33.		Урок-игра. Игры с прыжками «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»	1				
34.		Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнение «мост».  Сдача контрольного норматива - прыжки через скакалку на скорость за 30сек.	1	Комплексный	1. Сформировать представление о ЗОЖ. 2. Ходьба и бег с заданием. 3. ОРУ с большими мячами. 4. Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5. Учить упражнение «мост» 6. Учёт - прыжки через скакалку на скорость за 30сек.	Знать что такое ЗОЖ, его влияние на здоровье человека.	Развивать гибкость.

35.		Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнению «мост».  Эстафета – ведение мяча на скорость.	1	Комплексный	1. Ходьба и бег с заданием. 2. Формировать навыки выполнения строевых команд. 3. ОРУ с большими мячами. 4. Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5. Учить упражнение «мост». 6. <b>Эстафета</b> – ведение мяча на скорость.	Уметь выполнять страховку партнёру при выполнении акробатических упражнений.	Упражнение на гибкость.
36.		Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Мяч соседу», «Мяч на полу».	1				
37.		Совершенствовать технику упражнения «мост».  Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне	1	Комплексный	1. Ходьба и бег с заданием. 2. Формировать навыки выполнения строевых команд. 3. ОРУ с большими мячами. 4. Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5. Совершенствовать технику упражнения «мост». 6. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7. Игра с включением кувырков вперёд и назад.	Знать правила дыхания при выполнении различных упражнений.	Упражнение на гибкость.
38.		Совершенствовать технику		Комплексный	1. Дать представления о	Знать пользу	

		<p>выполнения строевых упражнений.</p> <p>Совершенствовать технику упражнения «мост».</p> <p>Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.</p> <p>Сдача контрольного норматива на гибкость</p>	1		<p>простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости.</p> <p>2. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.</p> <p>3. ОРУ с большими мячами.</p> <p>5. Совершенствовать технику упражнения «мост».</p> <p>6. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.</p> <p>7. Учёт на гибкость.</p>	физических упражнений.	Прыжки в длину с места.
39.		Урок-игра. Игры на развития внимания « Правильно-неправильно», «Быстро шагай»	1				
40.		<p>Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Разучить висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>Учёт по технике-упражнения «мост».</p> <p>П/и «Жмурки»</p>	1	Комплексный	<p>1. Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>3. Проверить не оценку упражнения «мост»</p> <p>4. Отрабатывать технику упражнений на равновесии.</p> <p>5. Разучить висы: завесом</p>	<p><b>Уметь</b> измерять частоту пульса.</p> <p><b>Знать</b> простейшие методические правила Регулирования нагрузки при выполнении физической палкой.</p> <p>физических упражнений: «от лёгкого к трудному», «от простого к более</p>	Прыжки в длину с места.

					двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги. 6. Игра на развитие координации движений в пространстве (игра «Жмурки»).	сложному».	
41.		Совершенствовать висы.  Разучить опорный прыжок.	1	Комплексный	1. Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Совершенствовать висы. 4. Разучить опорный прыжок. 5. Эстафета с набивными мячами.		Прыжки в длину с места.
42.		Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием « Поезд», «Альпинисты»	1				
43.		Сдача контрольного норматива упражнения на равновесии.  Закрепить технику упражнений технику опорного прыжка.	1	Комплексный	1. Ходьба и бег с заданием. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Сдать на оценку упражнения на равновесии. 4. Закрепить технику упражнений технику опорного прыжка. 6. Эстафета с элементами акробатических упражнений.	Уметь оценивать уровень физической подготовленности самими учащимися.	

44.		<p>Совершенствовать технику опорного прыжка.</p> <p>Сдача контрольного норматива - висы на низкой перекладине.</p>	1	Совершенствование ЗУН	<p>1. Ходьба и бег с заданием.</p> <p>2. ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>3. Совершенствовать технику опорного прыжка.</p> <p>4. Прохождение полосы из 5-ти препятствий.</p> <p>5. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.</p> <p>6. Проверить на оценку висы на низкой перекладине.</p>		
45.		Урок-игра. Игры на развитие внимания «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»	1				
46.		Сдача контрольного норматива по опорному прыжку.	1	Комплексный	<p>1. Ходьба и бег с заданием.</p> <p>2. ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>3. Учёт по опорному прыжку.</p> <p>5. Игры и эстафеты по желанию детей.</p>		
47.		<p>Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с места</p> <p>Игры: «Запрещённое движение»; «Передал-садись».</p>	1	Совершенство-вать ЗУН	<p>1. Строевые упражнения.</p> <p>2. ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>3. Прыжки в длину с места на результат.</p> <p>4. Развивать координацию движений в пространстве -</p>	<p><b>Знать</b> разновидности закаливания. <b>Уметь</b> применять закаливание.</p>	<p>Приготовить лыжи и одежду для уроков лыжной подготовки.</p>

					игры: - «Запрещённое движение»; - «Передал-садись».		
48.		Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Бегуны и метатели», «Передал – садись»					

49.		Техника безопасности во время занятий играми			Комплекс упражнений на коррекцию осанки		
50.		Ведение мяча на месте и в движении			Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия		
51.		Ведение мяча на месте и в движении			Комплекс упражнений на профилактику зрения		
52.		Ведение мяча с изменением направления			Упражнения на снятие усталости		
53.		Ловля и передача мяча на месте и в движении			Комплекс утренней гимнастики		
54.		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках			Комплекс упражнений на коррекцию осанки		
55.	7	Броски в кольцо двумя руками снизу			Комплекс упражнений на коррекцию осанки		
56.	8	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу			Упражнения на развитие реакции		
57.	9	Броски в кольцо одной рукой от плеча			Упражнения на развитие быстроты		
58.	10	Верхняя передача мяча над собой			Упражнения на развитие ловкости		

59.	11	Нижняя передача мяча над собой			Комплекс утренней гимнастики		
60.	12	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой			Комплекс упражнений на коррекцию осанки		
61.	13	Нижняя прямая подача			Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия		
62.	14	Верхняя передача мяча в парах			Комплекс упражнений на профилактику зрения		
63.	15	Нижняя передача мяча в парах			Упражнения на снятие усталости		
64.	16	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах			Прыжки со скакалкой		
65.	17	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Комплексны й	1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Провести соревнования на дистанцию 1 км с отдельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.	Уметь выполнять обгон при проведении соревнований по лыжным гонкам.	Игры на свежем воздухе.
66.	18	Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время «Биатлон», «Догонялки по кругу»	1				
67.	19	Инструктаж по технике	1	Комплексны	Инструктаж по технике		Игры на свежем



		<p>безопасности при проведении занятий по баскетболу.</p> <p>Совершенствование способов ведения мяча.</p> <p>Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов</p>		й	<p>безопасности при проведении занятий по баскетболу.</p> <p>1. Строевые упражнения.</p> <p>2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.</p> <p>3. Совершенствование способов ведения мяча.</p> <p>4. Броски набивного мяча из - за головы.</p> <p>5. Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов.</p> <p>6. Эстафета с ведением мяча.</p>		воздухе.
68.		<p>Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов.</p> <p>Учёт по броскам набивного мяча из- за головы.</p>	1	Комплексны й	<p>1. Строевые упражнения.</p> <p>2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.</p> <p>3. Совершенствование способов ведения мяча.</p> <p>4. Учёт по броскам набивного мяча из- за головы.</p> <p>5. Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов.</p> <p>6. Эстафета с ведением мяча.</p>		Игры на свежем воздухе.
69.		Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»					
70.		Учить передачи мяча в движении (в парах).	1	Комплексны й	<p>1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.</p> <p>2. Учить броскам по кольцу</p>		Игры на свежем воздухе.

		<p>Учить броскам по кольцу сбоку сверху из - за головы.</p> <p>Учёт по ведению мяча на скорость.</p> <p>П/и «Мяч среднему»</p>			<p>сбоку сверху из - за головы.</p> <p>3. Проверить на оценку ведение мяча на скорость.</p> <p>4. Учить передачи мяча в движении (в парах).</p> <p>5. Игра «Мяч среднему»</p>		
71.		<p>Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру, технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах).</p> <p>Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.</p> <p>П/и «Перестрелка».</p>	1	Комплексны й	<p>1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.</p> <p>2. Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру.</p> <p>3. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.</p> <p>4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах).</p> <p>5. Игра «Перестрелка».</p>		Игры на свежем воздухе.
72.		<p>Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»</p>	1				
73.		<p>Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.</p> <p>Совершенствовать технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах).</p>	1	Комплексны й	<p>1. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>2. Упражнения на развитие мышц ног.</p> <p>3. Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча</p>		Упражнения на развитие мышц ног.

		Учёт техники ведения мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру. П/и «Перестрелка».			партнёру. 4. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 6.Игра «Перестрелка».		
74.	26	Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). Учёт техники бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног. 3.Проверить на оценку технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Эстафета с ведением и броском в кольцо.		Упражнение на брюшной пресс.
75.	27	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»	1				
76.		Сдача контрольного норматива- упражнение на брюшной пресс	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног. 3.Упражнение на брюшной	Знать иметь представление о режиме дня в каникулярное время.	Больше проводить время на свежем воздухе.

					пресс – зачёт. 4. Эстафета с ведением и броском в кольцо.		
--	--	--	--	--	--	--	--

77.		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку). Совершенствовать метание малого мяча с разбега в цель.	1	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике 2. Формировать навыки ходьбы и бега (разновидность). 3. ОРУ в движении. 4. Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку). 5. Метание малого мяча с разбега в цель.	Знать правила поведения во время занятий физическими упражнениями в спортзале и на спортивной площадке.	
78.		Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета.					
		Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель.  Учить прыжкам в высоту способом «ножницы».  Закрепить выполнение челночного бега 3*10м	1	Комплексный	1. ОРУ в движении. 2. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель. 3. Учить прыжкам в высоту способом «ножницы». 4. Челночный бег 3*10м. 5. Круговая эстафета.	Знать как правильно выполнять дыхание во время бега.	Челночный бег 3*10м.

79.		<p>Отрабатывать технику прыжков высоту способом «ножницы».</p> <p>Учёт по технике метания малого мяча с разбега в цель.</p> <p>Закрепить выполнение челночного бега 3*10м.</p>	1	Комплексы	<p>1. Бег с изменением направления.</p> <p>2. ОРУ в движении.</p> <p>3. Учёт по технике метания малого мяча с разбега в цель.</p> <p>4. Отрабатывать технику прыжков высоту способом «ножницы».</p> <p>5. Челночный бег 3*10м. на время.</p> <p>6. Эстафета с эстафетной палочкой.</p>		Прыжки через скакалку на скорость.
80.		<p>Урок-эстафета</p> <p>Эстафеты «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Наступление»</p>	1				
81.		<p>Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы».</p> <p>П/и «Переправа».</p>	1	Совершенствование ЗУН	<p>1. Бег с изменением направления.</p> <p>2. ОРУ в движении.</p> <p>3. Бег в умеренном темпе до 3мин.</p> <p>4. Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы».</p> <p>5. Игра «Переправа».</p>		
82.		<p>Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы».</p>	1	Совершенствование ЗУН	<p>1. Строевые упражнения.</p> <p>2. Бег в умеренном темпе до 4мин.</p> <p>3. ОРУ в движении.</p>	<p><b>Уметь</b> быть водящим в играх (Игра на внимание).</p>	Прыжки через скакалку на скорость.

					4.Круговая эстафета. 5. Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы». 6.Игра на внимание.		
83.		Урок-игра. Игры поединки: «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната»					
84.		Учёт по технике прыжков высоту способом «ножницы». П/и «Перестрелка ».	1	Комплексны й	1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 2.ОРУ в движении. 3.Круговая эстафета. 4. Учёт по технике прыжков высоту способом «ножницы». Игра «Перестрелка ». Развитие выносливости мин.		
85.		Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений.  Разучить правила игры «Пионербол».	1	Комплексны й	1. Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 2.Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений. 3.ОРУ в движении. 4.Разучить правила игры «Пионербол».		Бег на выносливость.
86.		Урок-игра. Игры испытания: «Выбей мяч у соперника - свой	1				

		сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча»					
87.	1	<p>Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.</p> <p>Продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру.</p> <p>Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м.</p>	1	Комплексный	<p>Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.</p> <p>1. Выполнить комплекс ОРУ с целью контроля за правильной последовательностью упражнений.</p> <p>2. Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).</p> <p>3. Продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру.</p> <p>4. Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м.</p>		Бег на выносливость
88.		<p>Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении.</p> <p>П/и «Гонка мячей по кругу».</p>	1	Комплексный	<p>1. Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>2. Бег до 2км.</p> <p>3. Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>4. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>5. Штрафной бросок по кольцу с 3м.</p> <p>6. Игра «Гонка мячей по кругу».</p>		Работа над совершенствованием техники броска по кольцу.
89.		Урок-игра.	1				

		Подвижные игры «Баскетбол надувным мячом» «Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать»				
90.		Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.  Проверить умение в броске по кольцу (штрафной).	1	Комплексный	1. Комплекс ОРУ на месте. 2. Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам». 3. Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. 4. Проверить умение в броске по кольцу (штрафной). 5. Игра «Удочка».	Прыжки в длину с места.
91.		Совершенствовать технику строевые упражнений.  Закрепить технику передачи в тройках.  П/и «Удочка».	1	Совершенствование ЗУН	1. Комплекс ОРУ на месте. 2. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба со скакалкой, бег с высокого старта). 3. Формировать навыки выполнения строевых команд: повороты на месте и в движении; игры «Построимся», «По местам», «Класс, смирно!»; «на месте шагом марш»; выполнение команд для слияния (« через центр по одному марш»). 4. Упражнения с набивными мячами. 5. Закрепить технику передачи в тройках.	Прыжки в длину с места.



					6. Игра «Удочка».		
92.		Урок-эстафета. «Эстафеты с ведением, передачей, броском баскетбольного мяча (комплексная эстафета)»	1				
93.		Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, впрыгивание на возвышение 30см, спрыгивание с высоты, прыжок через палку.  Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах).  Учёт по челночному бегу.	1	Совершенствование ЗУН	1. Комплекс ОРУ на месте. 2. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба по линии, челночный бег, бег с высокого старта). 3. Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, впрыгивание на возвышение 30см, спрыгивание с высоты, прыжок через палку. 4. Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах). 5. Тестирование по челночному бегу. 8. Игра «Запрещённое движение».	<b>Знать</b> требования к одежде на занятиях по физическому воспитанию на спортивной площадке.	Прыжки в длину с места.
94.		Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м.  Сдача контрольного норматива - бега 60м.  Учёт по прыжкам через скакалку.	1	Комплексный	1. Ходьба и бег – разновидность. 2. Комплекс ОРУ на месте. 3. Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м. 4. Принять на результат 60м. 5. Тестирование по прыжкам через скакалку. 6. Игра «Конники-спортсмены» - развитие быстроты движений	<b>Уметь</b> выполнять стартовый разгон.	Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.

		П/и «Конники-спортсмены» -			ногами.		
95.		Урок-игра. Игры поединки: «Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной» «Борьба за мяч»	1				
96.		Тестирование по бегу на дистанции 1 км.  Учить линейной эстафете.  П/и «Перестрелка»	1	Комплексный	1. Формировать навыки ходьбы и бега. 2. Комплекс ОРУ на месте. 3. Тестирование по бегу на дистанции 1 км. 4. Учить линейной эстафете. 5. Игра «Перестрелка»		Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.
97.		Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.  Учёт по подтягивание-мальчики, - отжимание-девочки.  П/и «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	Комплексный	1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2. Формировать навыки ходьбы и бега. 3. Комплекс ОРУ на месте. 4. Тестирование: - подтягивание-мальчики, - отжимание-девочки. 5. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять ОРУ по порядку.	Играть в игры, пройденные на уроке.
98.		Урок-эстафета Эстафеты: Эстафета с прыжками в длину	1				

		(высоту)», «Эстафета со скакалкой», с акробатическими элементами (переворотами, перекатами, кувырками, стойками на лопатках, на голове, на руках и др.)					
99.		Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.  П/и «Перестрелка».	1	Совершенствование ЗУН	1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2. Формировать навыки ходьбы и бега. 3. Комплекс ОРУ на месте. 4. Игра «Перестрелка». 5. Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн», «Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах», «Двигательный режим в дни летних каникул».		
100.		«Эстафеты с гимнастическими элементами».	1				
101.		Подвижные игры.					
102.		Чему мы научились за год.	1				