


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
КОНСТАНТИНОВСКОГО РАЙОНА АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОТРОИЦКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

<p>«Рассмотрено» Методическим объединением учителей МОУ Новотроицкой ООШ Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>августа</u> 2016 г. <u>Худ</u> Л.А. Худовец</p>	<p>«Согласовано» с заместителем директора МОУ Новотроицкой ООШ по учебно-воспитательной работе от « <u>25</u> » <u>августа</u> 2016 г. <u>Е.В. Голуб</u> Е.В. Голуб</p>	<p>Утверждено педагогическим советом МОУ Новотроицкой ООШ Протокол № <u>1</u> от « <u>25</u> » <u>августа</u> 2016 г. <u>Тарасова</u> Т.А. </p>
--	---	--

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»  
базовый уровень  
начального общего образования  
4-5 классы

учитель Борисенко Н.Н.

2016 – 2017 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе следующих документов: Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» глава 2 статья 12 пункт 7, статья 13.; Приказ № 373 от 6 октября 2010 г. Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»; Письмо образования и науки РФ от 15 декабря 2011г. № 0310-58 «О внесении изменений во ФГОС НОО»; Приказ Министерства образования и науки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год»; Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.2660-10; базисного плана МОУ Новотроицкой ООШ, примерной Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре, программно-методических материалов и методических рекомендаций к учебнику по физической культуре для 3-4 классов . Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г.

Специфика предмета «Физическая культура» состоит в том, что он, имея ярко выраженный интегративный характер по формированию личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели., соединяет в равной мере природоведческие, обществоведческие, исторические знания и даёт обучающемуся материал естественных и социально-гуманитарных наук, необходимы для целостного и системного видения мира в его важнейших взаимосвязях.

Программа и материал УМК рассчитаны на **102 часа в год**, 3 часа в неделю, что соответствует ОБУП в 3-4-х классах.

### **Общие цели:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### **Задачи** физического воспитания учащихся 3-4 классов:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

#### **Обоснование выбора примерной авторской программы и УМК:**

В основе методики преподавания курса «Физическая культура» лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий открытие детьми новых знаний и активное освоение различных способов познания своих физических способностей. При этом используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду. Учащиеся ведут наблюдения за развитием своего организма, выполняют практические задания и тесты. Проводятся подвижные и ролевые игры, учебные диалоги. Для успешного решения задач курса важны самостоятельные занятия и тренировки. Занятия могут проводиться не только в спортзале, но и на стадионе и т. д. Большое значение для достижения планируемых результатов имеет организация выполнения тестовых заданий и нормативов учащихся, которые предусмотрены в каждом разделе программы.

Система заданий курса позволяет формировать универсальные учебные действия, воспитывать и развивать личностные качества младших школьников, а также организовать процесс усвоения знаний, результаты которого соответствуют требованиям ФГОС.

#### **Особенности региона**

Амурская область – один из крупных субъектов Российской Федерации, занимает пограничное положение на большом протяжении с Китаем. Климатические условия области контрастны. Константиновский район аграрный, но выпускники нашей школы предпочитают не только профессии шофёра, электрика, механизатора, повара, но становятся и учителями, и врачами, и полицейскими. На уроках отражается специфика этих профессий через содержание тем уроков.

Особенности образовательной организации: Наша сельская школа малокомплектная, является культурным центром села. Усвоение базового уровня физической культуры по данной программе позволяет учащимся 3–4 классов продолжить обучение в старших классах и других образовательных учреждениях.

**Особенности класса, в котором будет реализован данный учебный курс:**

В 3 классе 2 учащихся в 4 классе 6 учеников. Состояние здоровья у учащихся удовлетворительное. Умственные способности развиты на достаточном уровне. С промежуточной аттестацией по физической культуре за 2 и 3 классы справились в основном на хорошо. Учащиеся с интересом изучают новый материал, но не все выполняют домашнее задание. Умеют работать индивидуально (самостоятельно) и в паре.

**Общая характеристика учебного предмета.** Учитывая особенности предмета, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор

и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

—на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

—на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физической деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

**Место учебного курса в учебном плане.** В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

При изучении предмета необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» формулирует в качестве принципа государственной политики «воспитание взаимоуважения, гражданственности, патриотизма, ответственности личности, а также защиту и развитие этнокультурных особенностей и традиций народов Российской Федерации в условиях многонационального государства» (ст. 3). При реализации Федерального компонента государственного образовательного стандарта по предметам инвариантной части изучение национальных, региональных и этнокультурных особенностей включается в предметное содержание с выделением 10-20% учебного времени от общего количества часов инвариантной части.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта. В отличие от прежних программ по физическому воспитанию, в настоящей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в самостоятельную тему, которая завершает изложение учебного материала каждого класса. Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Во II классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме

обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В III классе в программный материал вводится обучение школьников плаванию. При этом увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжных гонок, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

### **Роль учебного курса в достижении обучающимися планируемых результатов.**

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Способы организации урока:** фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, орга-

низацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний во II и III классах вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

**Контроль и оценка** на занятиях с учащимися 3-4 классов используются для того, чтобы закрепить потребность мальчиков и девочек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

### **Содержание учебного предмета, курса**

## **Примерное распределение программного материала в учебных часах по годам обучения**

### **3 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

### **Легкая атлетика**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему» «Круговая лапта».



Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

## 4 КЛАСС

### Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

#### Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный Двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

#### Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему» «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Плавание 25 м	Без учета времени любым способом					

**В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:**

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### **Контроль уровня обучения.**

#### **Оценивание знаний, умений и навыков учащихся**

Проверка и оценка знаний проходит в ходе текущих занятий в устной или письменной форме. Письменные работы проводятся по значимым вопросам темы или раздела курса физической культуры. Контрольные письменные работы проводятся после изучения разделов программы курса физической культуры в конце четверти и учебного года. В курсе физической культуры может использоваться зачетная форма проверки знаний.

Преподавание физической культуры, как и других предметов, предусматривает индивидуально - тематический контроль знаний учащихся. При этом при проверке уровня усвоения материала по каждой достаточно большой теме обязательным является оценивание двух основных элементов: теоретических знаний и умений применять их при выборе практических.

Для контроля знаний по физической культуре используются различные виды работ (тесты, экспресс-опросы, самостоятельные, проверочные, контрольные, практические, ситуационные задачи)

#### **Оценивание знаний и умений**

##### ***Оценка устных ответов учащихся.***

Оценка «5» ставится в том случае, если учащийся показывает верное понимание рассматриваемых вопросов, дает точные формулировки и истолкование основных понятий, строит ответ по собственному плану, сопровождает рассказ примерами, умеет применить знания в новой ситуации при выполнении практических заданий; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу, а также физической культуры с материалом, усвоенным при изучении других предметов.

Оценка «4» ставится, если ответ ученика удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку «5», но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

Оценка «3» ставится, если учащийся правильно понимает суть рассматриваемого вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса, физической культуры, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала. Умеет применять полученные знания при решении простых задач с использованием стереотипных решений, но затрудняется при решении задач, требующих более глубоких подходов в оценке явлений и событий. Допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более двух-трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов; допустил четыре или пять недочетов.

Оценка «2» ставится, если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

#### ***Оценка письменных контрольных работ.***

Оценка «5» ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

Оценка «4» ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

Оценка «3» ставится, если ученик правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка «2» ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

#### ***Оценка практических работ.***

Оценка «5» ставится, если учащийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдает требования правил техники безопасности.

Оценка «4» ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

Оценка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

Оценка «2» ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись неправильно.

Во всех случаях оценка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.

Контрольно-измерительные материалы составляются в соответствии с требованиями государственного стандарта по физической культуре, уровнем обученности учащихся. Проверочные работы состоят из вопросов и заданий, соответствующих требованиям базового уровня, как по объему, так и глубине.

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

##### **Печатные пособия**

1. Физическая культура «Упражнения и игры с мячом» Методическое пособие. В.С.Кузнецов М: Издательство НЦ ЭНАС 2011
2. Физическая культура «Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 Ю.Г.Коджаспиров, М: Дрофа – 2011

3. Оценка качества выпускников школы, А.П.Матвеев, М: Дрофа 2001
4. Физическая культура «Упражнения и игры с мячом» Методическое пособие. В.С.Кузнецов М: Издательство НЦ ЭНАС
5. Физическая культура «Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 Ю.Г.Коджаспиров, М: Дрофа – 2011
6. Оценка качества выпускников школы, А.П.Матвеев, М: Дрофа 2011
- Физическая культура «Силовая подготовка детей школьного возраста», В.С. Кузнецов, М: Издат. НЦ ЭНАС - 2013
- Физическая культура «Силовая подготовка детей школьного возраста», В.С. Кузнецов, М: Издат. НЦ ЭНАС - 2012
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г.
7. «Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений», автор Бесполов Д.В.;
8. «Программа для обучающихся 2-4 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики», автор Слуцкер О.С., Полухина Т.Г. и др.;
9. «Программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», автор Коданева Л.Н., 2012г.;
10. Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы, автор Винер И.А., 2011г.
11. Физическая культура. Настольный теннис. Программа интегративного курса, автор Барчуков Г.В., 2013г.;
12. Программа по мини - футболу, 1- 4 классы, автор Грибачева М.А., 2011г.

### **Оборудование**

Секундомер  
 Рулетка  
 Мячи  
 Спортивные снаряды  
 Стартовые колодки  
 Спортивные маты  
 Скакалки  
 Эстафетные палочки  
 Обручи  
 Барьеры  
 Гимнастические скамейки

### **Демонстрационные пособия**

Игровые пособия  
 Тренажеры

### **Музыкальные инструменты**

Музыкальный центр  
 Магнитофон  
 Музыкальные диски



## Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Виды и формы контроля	Д/З	Дата по плану	Дата факт.
1	<b>I четверть Основы знаний</b>	Физическое воспитание: возникновение, развитие, значение	1	вводный	текущий	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1.09	
2		Техника безопасности на уроках Ф.К. Показатели самоконтроля.	1	обучение	текущий	Комплекс разминки	2.09	
3	<b>Легкая атлетика 15 ч.</b>	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Бег 30 метров.	1	комплексный	текущий	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт.	3.09	
4		Виды специальных упражнений. легкоатлета. Бег 3x10 м	1	комплексный	текущий	Тренироваться в беге	8.09	
5		Бег с высоким подниманием бедра. Бег 500 м.	1	обучение	текущий	Техника прыжка	9.09	
6		Бег с захлестом голени. Бег 1000 м.	1	обучение	текущий	Прыжки со скакалкой	10.09	
7		Бег с прыжками в шаге. Бег 500 метров	1	совершенствование	текущий	Тренироваться в беге	15.09	
8		Бег переставными шагами. Бег 30 м. на время.	1	обучение	текущий	Техника метания мяча с разбега	16.09	
9		Бег по пересеченной местности.	1	обучение	текущий	Метание предметов в цель	17.09	
10		Прыжки на месте с поворотами на 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> .	1	обучение	текущий	Прыжки на месте	22.09	

11		Прыжки в длину с места. Бег 1000 м.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие выносливости	23.09	
12		Прыжки вверх из положения «присед».	1	совершенствование	текущий	Комплекс упражнений на развитие реакции	24.09	
13		Элементы техники прыжка в длину с разбега. Бег 5 мин.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие быстроты	29.09	
14		Фазы прыжка: разбег, толчок, группировка.	1	обучение	текущий	Приемы защиты	30.09	
15		Прыжки в длину с разбега. Бег 6 мин.	1	совершенствование	текущий	Ловля мяча	1.10	
16		Метание теннисного мяча на дальность.	1	совершенствование	текущий	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	6.10	
17		Метание теннисного мяча в цель.	1	зачет	текущий	Комплекс утренней гимнастики	7.10	
18	<b>Туризм – 5 ч.</b>	Правила поведения на уроках по туризму	1	обучение	текущий	Специальные дыхательные упражнения	8.10	
19		Виды узлов. Вязка узлов.	1	обучение	текущий	Выучить топографические знаки	13.10	
20		Установка палатки.	1	обучение	текущий	Тренироваться в беге	14.10	
21		Бивачные работы.	1	обучение	текущий	Виды костров и палаток	15.10	
22		Техника спортивного туризма.	1	зачет	текущий	Работать с картой	20.10	
23	<b>Подвижные игры 5 ч.</b>	Игра «Смена мест».	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	21.10	
24		Игра «Кенгуру».	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие быстроты	22.10	
25		Игра «Догонялки».	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие реакции	27.10	
26		Игра «Виды прыжков».	1	обучение	текущий	Упражнения на снятие усталости	28.10	
27		Игра «Борьба за мяч».	1	зачет	текущий	Упражнения на снятие усталости	29.10	

28	<b>II четверть Гимнастика – 8 ч.</b>	Правила поведения на уроках гимнастики. Что такое гимнастика?	1	обучение	текущий	Правила поведения на уроках гимнастики	10.11	
29		Строевые упражнения	1	обучение	текущий	Повторить строевые упражнения	11.11	
30		Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	12.11	
31		Упражнения на гимнастической стенке и скамейке	1	комплексный	текущий	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	17.11	
32		Упражнения на развитие равновесия	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие силы	18.11	
33		Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие силы	19.11	
34		Положения «полу шпагат», «шпагат», «мост».	1	обучение	текущий	Прыжки со скакалкой	24.11	
35		Упражнения «мост», «шпагат»	1	зачет	текущий	Акробатические упражнения	25.11	
36	<b>Футбол – 9 ч.</b>	Правила поведения на уроках по футболу.	1	обучение	текущий	Правила игры, история возникновения.	26.11	
37		Передвижение с изменением скорости, направления и ускорением.	1	обучение	текущий	Стойка игрока	1.12	
38		Движения спиной вперед.	1	обучение	текущий	Техника падения	2.12	
39		Приемы остановки мяча.	1	обучение	текущий	Прием и передача мяча	3.12	
40		Ведения мяча.	1	обучение	текущий	Упражнения для исправления дефектов осанки	8.12	

41		Удары по мячу внутренней стороной стопы.	1	обучение	текущий	Удары по мячу	9.12	
42		Удары по мячу средней частью подъема.	1	обучение	текущий	Удары по мячу	10.12	
43		Игра вратаря. Навыки ловли мяча.	1	обучение	текущий	Сочинение «Закаливание организма»	15.12	
44		Игра по упрощенным правилам футбола.	1	зачет	текущий	Приседания на одной ноге	16.12	
45	<b>Пионербол – 4 ч.</b>	Правила игры.	1	обучение	текущий	Комплекс утренней гимнастики	17.12	
46		Игровой день.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	22.12	
47		Игровой день.	1	совершенствование	текущий	Комплекс на профилактику плоскостопия	23.12	
48		Игровой день.	1	зачет	текущий	Упражнения на снятие усталости	24.12	
49	<b>III четверть Лыжная подготовка – 10 ч.</b>	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	обучение	текущий	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	12.01	
50		Простейшие способы передвижения на лыжах.	1	обучение	текущий	Передвижение на лыжах без палок и с палками	13.01	
51		Ходьба по лыжне без палок «коньковым ходом»	1	обучение	текущий	Передвижение на лыжах без палок и с палками	14.01	
52		Повороты переступанием.	1	обучение	текущий	Способы подъема	15.01	
53		Попеременный одношажный ход.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие выносливости	19.01	
54		Одновременный	1	обучение	текущий	Способы спуска	20.01	

		одношажный ход.						
55		Скольжение на двух лыжах.	1	совершенствование	текущий	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	21.01	
56		Подъем «лесенкой»	1	комплексный	текущий	Техника торможения	26.01	
57		Подъем «рисовать елочку» (зигзагом)	1	комплексный	текущий	Способы поворотов	27.01	
58		Ходьба по лыжне с преодолением дистанции 1000-1500 м.	1	зачет	текущий	Передвижение на лыжах до 2-х км	28.01	
59	<b>Гимнастика – 13 ч.</b>	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	обучение	текущий	Передвижение на лыжах до 2-х км	2.02	
60		Строевые упражнения.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие гибкости	3.02	
61		Построение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в колонны	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие координации	4.02	
62		Обще-развивающие упражнения.	1	комплексный	текущий	ОРУ с предметами	9.02	
63		Выполнение комплекса ритмичной гимнастики.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	10.02	
64		Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.	1	комплексный	текущий	Приседания на одной ноге	11.02	
65		Упражнения на развитие равновесия.	1	совершенствование	текущий	Прыжки на одной, на двух ногах, выпрыгивание, многоскоки	16.02	
66		Двойной, слитный кувырок вперед.	1		текущий	Акробатические упражнения	17.02	
67		Стойка на лопатках.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие выносливости	18.02	
68		Ходьба на руках с помощью партнера.	1	обучение	текущий	Развивать быстроту мышления	23.02	

69		Упражнения в висе.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие гибкости	24.02	
70		Опорные прыжки.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие выносливости	25.02	
71		Положения «полу шпагат», «шпагат», «мост».	1	зачет	текущий	Специальные дыхательные упражнения	1.03	
72	<b>Баскетбол – 7 ч.</b>	Правила поведения на уроках по баскетболу.	1	обучение	текущий	Способы выбивания и вырывания мяча, изучить ведение протокола	2.03	
73		Высокая и низкая стойка игрока.	1	обучение	текущий	Упражнения на развитие быстроты движения	3.03	
74		Передвижение в стойке. Остановка прыжком.	1	совершенствование	текущий	Комплекс упражнений на развитие выносливости	8.03	
75		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	совершенствование	текущий	Упражнения на восстановление	9.03	
76		Ведение мяча правой и левой рукой.	1	совершенствование	текущий	Тренироваться в беге	10.03	
77		Бросок мяча одной рукой от плеча в корзину.	1	обучение	текущий	Упражнения на ловкость и сноровку	15.03	
78		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	зачет	текущий	Упражнения на ловкость и сноровку	16.03	
79	<b>IV четверть Волейбол – 6 ч.</b>	Правила поведения на уроках по волейболу.	1	обучение	текущий	Правила игры, история возникновения.	17.03	
80		Стойка игрока. Размещение на площадке.	1	обучение	текущий	Стойка игрока	22.03	
81		Перемещение игрока по площадке.	1	обучение	текущий	Техника падения	5.04	
82		Нижняя подача мяча с расстояния 3-4 м. от	1	обучение	текущий	Прием и передача мяча	6.04	

		сетки						
83		Ловля мяча двумя руками и передача партнеру	1	обучение	текущий	Упражнения для исправления дефектов осанки	7.04	
84		Игра по правилам пионербола.	1	обучение	текущий	Подача мяча	12.04	
85	<b>Туризм – 5 ч.</b>	Правила поведения на уроках по туризму	1	обучение	текущий	Специальные дыхательные упражнения	13.04	
86		Виды узлов. Вязка узлов.	1	обучение	текущий	Выучить топографические знаки	14.04	
87		Установка палатки.	1	обучение	текущий	Тренироваться в беге	19.04	
88		Виды этапов. Работа на этапе.	1	обучение	текущий	Виды костров и палаток	20.04	
89		Бивуачные работы.	1	зачет	текущий	Работать с картой	21.04	
90	<b>Легкая атлетика – 13 ч.</b>	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	1	обучение	текущий	Показатели самоконтроля	26.04	
91		Высокий и низкий старт.	1	обучение	текущий	Развивать мышления	27.04	
92		Бег с низкого старта на 30 м. и 60 м.	1	обучение	текущий	Развивать мышления	28.04	
93		Бег с высокого старта на 400 м.	1	обучение	текущий	Развивать быстроту мышления	3.05	
94		Бег на перегонки.	1	обучение	текущий	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики, высокий и низкий старт.	4.05	
95		Прыжки на месте: вверх и в длину.	1	обучение	текущий	Тренироваться в беге	5.05	
96		Прыжки в длину с места. Бег 30 м.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на снятия усталости	10.05	
97		Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м.	1	комплексный	текущий	Приседания на одной ноге	11.05	
98		Прыжки в высоту с отталкиванием.	1	комплексный	текущий	Комплекс на профилактику зрения	12.05	
99		Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	1	комплексный	текущий	Метания в горизонтальную цель	17.05	

100		Метание мяча в цель Бег 500 метров	1	комплексный	текущий	Броски легких предметов на дальность и в цель	18.05	
101		Метание мяча на дальность с разбега бег 1500 метров	1	комплексный	текущий	Техника прыжка	19.05	
102		Метание мяча в цель с разбега	1	зачет	текущий	Техника прыжка	24.05	



**Календарно-тематическое планирование  
4 класс**

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Виды и формы контроля	Д/З	Дата по плану	Дата факт.
1	<b>I четверть Основы знаний</b>	Физическое воспитание: возникновение, развитие, значение	1	вводный	текущий	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1.09	
2		Техника безопасности на уроках Ф.К. Показатели самоконтроля.	1	обучение	текущий	Комплекс разминки	2.09	
3	<b>Легкая атлетика 15 ч.</b>	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Бег 30 метров.	1	комплексный	текущий	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт.	3.09	
4		Виды специальных упражнений. легкоатлета. Бег 3x10 м	1	комплексный	текущий	Тренироваться в беге	8.09	
5		Бег с высоким подниманием бедра. Бег 500 м.	1	обучение	текущий	Техника прыжка	9.09	
6		Бег с захлестом голени. Бег 1000 м.	1	обучение	текущий	Прыжки со скакалкой	10.09	
7		Бег с прыжками в шаге. Бег 500 метров	1	совершенствование	текущий	Тренироваться в беге	15.09	
8		Бег переставными шагами. Бег 30 м. на время.	1	обучение	текущий	Техника метания мяча с разбега	16.09	
9		Бег по пересеченной местности.	1	обучение	текущий	Метание предметов в цель	17.09	
10		Прыжки на месте с поворотами на 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> .	1	обучение	текущий	Прыжки на месте	22.09	
11		Прыжки в длину с	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений	23.09	

		места. Бег 1000 м.				на развитие выносливости		
12		Прыжки вверх из положения «присед».	1	совершенствование	текущий	Комплекс упражнений на развитие реакции	24.09	
13		Элементы техники прыжка в длину с разбега. Бег 5 мин.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие быстроты	29.09	
14		Фазы прыжка: разбег, толчок, группировка.	1	обучение	текущий	Приемы защиты	30.09	
15		Прыжки в длину с разбега. Бег 6 мин.	1	совершенствование	текущий	Ловля мяча	1.10	
16		Метание теннисного мяча на дальность.	1	совершенствование	текущий	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	6.10	
17		Метание теннисного мяча в цель.	1	зачет	текущий	Комплекс утренней гимнастики	7.10	
18	<b>Туризм – 5 ч.</b>	Правила поведения на уроках по туризму	1	обучение	текущий	Специальные дыхательные упражнения	8.10	
19		Виды узлов. Вязка узлов.	1	обучение	текущий	Выучить топографические знаки	13.10	
20		Установка палатки.	1	обучение	текущий	Тренироваться в беге	14.10	
21		Бивачные работы.	1	обучение	текущий	Виды костров и палаток	15.10	
22		Техника спортивного туризма.	1	зачет	текущий	Работать с картой	20.10	
23	<b>Подвижные игры 5 ч.</b>	Игра «Смена мест».	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	21.10	
24		Игра «Кенгуру».	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие быстроты	22.10	
25		Игра «Догонялки».	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие реакции	27.10	
26		Игра «Виды прыжков».	1	обучение	текущий	Упражнения на снятие усталости	28.10	
27		Игра «Борьба за мяч».	1	зачет	текущий	Упражнения на снятие усталости	29.10	
28	<b>II четверть</b>	Правила поведения на	1	обучение	текущий	Правила поведения на	10.11	

	<b>Гимнастика – 8 ч.</b>	уроках гимнастики. Что такое гимнастика?				уроках гимнастики		
29		Строевые упражнения	1	обучение	текущий	Повторить строевые упражнения	11.11	
30		Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	12.11	
31		Упражнения на гимнастической стенке и скамейке	1	комплексный	текущий	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	17.11	
32		Упражнения на развитие равновесия	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие силы	18.11	
33		Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие силы	19.11	
34		Положения «полу шпагат», «шпагат», «мост».	1	обучение	текущий	Прыжки со скакалкой	24.11	
35		Упражнения «мост», «шпагат»	1	зачет	текущий	Акробатические упражнения	25.11	
36	<b>Футбол – 9 ч.</b>	Правила поведения на уроках по футболу.	1	обучение	текущий	Правила игры, история возникновения.	26.11	
37		Передвижение с изменением скорости, направления и ускорением.	1	обучение	текущий	Стойка игрока	1.12	
38		Движения спиной вперед.	1	обучение	текущий	Техника падения	2.12	
39		Приемы остановки мяча.	1	обучение	текущий	Прием и передача мяча	3.12	
40		Ведения мяча.	1	обучение	текущий	Упражнения для исправления дефектов осанки	8.12	
41		Удары по мячу	1	обучение	текущий	Удары по мячу	9.12	

		внутренней стороной стопы.						
42		Удары по мячу средней частью подъема.	1	обучение	текущий	Удары по мячу	10.12	
43		Игра вратаря. Навыки ловли мяча.	1	обучение	текущий	Сочинение «Закаливание организма»	15.12	
44		Игра по упрощенным правилам футбола.	1	зачет	текущий	Приседания на одной ноге	16.12	
45	<b>Пионербол – 4 ч.</b>	Правила игры.	1	обучение	текущий	Комплекс утренней гимнастики	17.12	
46		Игровой день.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	22.12	
47		Игровой день.	1	совершенствование	текущий	Комплекс на профилактику плоскостопия	23.12	
48		Игровой день.	1	зачет	текущий	Упражнения на снятие усталости	24.12	
49	<b>III четверть Лыжная подготовка – 10 ч.</b>	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	обучение	текущий	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, способы передвижения на лыжах.	12.01	
50		Простейшие способы передвижения на лыжах.	1	обучение	текущий	Передвижение на лыжах без палок и с палками	13.01	
51		Ходьба по лыжне без палок «коньковым ходом»	1	обучение	текущий	Передвижение на лыжах без палок и с палками	14.01	
52		Повороты переступанием.	1	обучение	текущий	Способы подъема	15.01	
53		Попеременный одношажный ход.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие выносливости	19.01	
54		Одновременный одношажный ход.	1	обучение	текущий	Способы спуска	20.01	

55		Скольжение на двух лыжах.	1	совершенствование	текущий	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	21.01	
56		Подъем «лесенкой»	1	комплексный	текущий	Техника торможения	26.01	
57		Подъем «рисовать елочку» (зигзагом)	1	комплексный	текущий	Способы поворотов	27.01	
58		Ходьба по лыжне с преодолением дистанции 1000-1500 м.	1	зачет	текущий	Передвижение на лыжах до 2-х км	28.01	
59	<b>Гимнастика – 13 ч.</b>	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	обучение	текущий	Передвижение на лыжах до 2-х км	2.02	
60		Строевые упражнения.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие гибкости	3.02	
61		Построение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в колонны	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие координации	4.02	
62		Обще-развивающие упражнения.	1	комплексный	текущий	ОРУ с предметами	9.02	
63		Выполнение комплекса ритмичной гимнастики.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	10.02	
64		Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.	1	комплексный	текущий	Приседания на одной ноге	11.02	
65		Упражнения на развитие равновесия.	1	совершенствование	текущий	Прыжки на одной, на двух ногах, выпрыгивание, многоскоки	16.02	
66		Двойной, слитный кувырок вперед.	1		текущий	Акробатические упражнения	17.02	
67		Стойка на лопатках.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие выносливости	18.02	
68		Ходьба на руках с помощью партнера.	1	обучение	текущий	Развивать быстроту мышления	23.02	
69		Упражнения в вися.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений	24.02	

						на развитие гибкости		
70		Опорные прыжки.	1	обучение	текущий	Комплекс упражнений на развитие выносливости	25.02	
71		Положения «полу шпагат», «шпагат», «мост».	1	зачет	текущий	Специальные дыхательные упражнения	1.03	
72	<b>Баскетбол – 7 ч.</b>	Правила поведения на уроках по баскетболу.	1	обучение	текущий	Способы выбивания и вырывания мяча, изучить ведение протокола	2.03	
73		Высокая и низкая стойка игрока.	1	обучение	текущий	Упражнения на развитие быстроты движения	3.03	
74		Передвижение в стойке. Остановка прыжком.	1	совершенствование	текущий	Комплекс упражнений на развитие выносливости	8.03	
75		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	совершенствование	текущий	Упражнения на восстановление	9.03	
76		Ведение мяча правой и левой рукой.	1	совершенствование	текущий	Тренироваться в беге	10.03	
77		Бросок мяча одной рукой от плеча в корзину.	1	обучение	текущий	Упражнения на ловкость и сноровку	15.03	
78		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	зачет	текущий	Упражнения на ловкость и сноровку	16.03	
79	<b>IV четверть Волейбол – 6 ч.</b>	Правила поведения на уроках по волейболу.	1	обучение	текущий	Правила игры, история возникновения.	17.03	
80		Стойка игрока. Размещение на площадке.	1	обучение	текущий	Стойка игрока	22.03	
81		Перемещение игрока по площадке.	1	обучение	текущий	Техника падения	5.04	
82		Нижняя подача мяча с расстояния 3-4 м. от сетки	1	обучение	текущий	Прием и передача мяча	6.04	

83		Ловля мяча двумя руками и передача партнеру	1	обучение	текущий	Упражнения для исправления дефектов осанки	7.04	
84		Игра по правилам пионербола.	1	обучение	текущий	Подача мяча	12.04	
85	<b>Туризм – 5 ч.</b>	Правила поведения на уроках по туризму	1	обучение	текущий	Специальные дыхательные упражнения	13.04	
86		Виды узлов. Вязка узлов.	1	обучение	текущий	Выучить топографические знаки	14.04	
87		Установка палатки.	1	обучение	текущий	Тренироваться в беге	19.04	
88		Виды этапов. Работа на этапе.	1	обучение	текущий	Виды костров и палаток	20.04	
89		Бивуачные работы.	1	зачет	текущий	Работать с картой	21.04	
90	<b>Легкая атлетика 13 ч.</b>	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	1	обучение	текущий	Показатели самоконтроля	26.04	
91		Высокий и низкий старт.	1	обучение	текущий	Развивать мышления	27.04	
92		Бег с низкого старта на 30 м. и 60 м.	1	обучение	текущий	Развивать мышления	28.04	
93		Бег с высокого старта на 400 м.	1	обучение	текущий	Развивать быстроту мышления	3.05	
94		Бег на перегонки.	1	обучение	текущий	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики, высокий и низкий старт.	4.05	
95		Прыжки на месте: вверх и в длину.	1	обучение	текущий	Тренироваться в беге	5.05	
96		Прыжки в длину с места. Бег 30 м.	1	комплексный	текущий	Комплекс упражнений на снятия усталости	10.05	
97		Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м.	1	комплексный	текущий	Приседания на одной ноге	11.05	
98		Прыжки в высоту с отталкиванием.	1	комплексный	текущий	Комплекс на профилактику зрения	12.05	
99		Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	1	комплексный	текущий	Метания в горизонтальную цель	17.05	

100		Метание мяча в цель Бег 500 метров	1	комплексный	текущий	Броски легких предметов на дальность и в цель	18.05	
101		Метание мяча на дальность с разбега бег 1500 метров	1	комплексный	текущий	Техника прыжка	19.05	
102		Метание мяча в цель с разбега	1	зачет	текущий	Техника прыжка	24.05	