

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Гаровка-2  
Хабаровского муниципального района  
Хабаровского края

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

« 30 » 08 2019

 /Л.А.Стригова



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 59 от « 31 » 08.2019

Для  
директор

 И.В.Белашова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

4 класс

на 2019 -2020 учебный год

Составитель:

Аксенова М.С.

2019 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 4

**Всего часов на изучение программы:** 102

**Количество часов в неделю:** 3 часа

### 1.1. Статус программы

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе

- является приложением к образовательной программе начального общего образования
- обеспечивает усвоение школьниками 4 класса Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов; В.И.Лях. 2011г;
- способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в начальной школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 4 классе.

### 1.6. Цели изучения курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

#### **Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены на:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной

## **2. Содержание программы курса физкультуры в 4 классе.**

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка» из-за отсутствия лыжной базы, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено 6 часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **1. Базовая часть:**

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы
  - социально-психологические основы
  - приёмы закаливания
  - способы саморегуляции
  - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
  - бег
  - прыжки
  - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - построения и перестроения
  - общеразвивающие упражнения
  - упражнения в лазанье и равновесии
  - простейшие акробатические упражнения
- Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
  - освоение различных игр и их вариантов
  - система упражнений с мячом

## 2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

##### Естественные основы

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

##### Социально-психологические основы

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

##### Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

##### Подвижные игры

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

##### Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

##### Легкоатлетические упражнения

*3–4 классы.* П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

### **3. Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса по физической культуре.**

#### **Знать и иметь представление:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с

места и с 1-3 шагов разбега); попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; слитно выполнять кувырок вперёд и назад; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка".

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

#### **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.



#### 4. Календарно-тематическое планирование для учащихся 4 класса

1. Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.
2. Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 1-4 класс»
3. Количество часов по программе: 68 ч.
4. Количество часов регионального компонента: 10 ч.
5. Формы контроля: тестирование - 12 тестов  
фронтальный опрос - 4  
контрольные нормативы – 23

№ урока	Дата проведения		Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований ФГОС		Вид контроля
	П	По факту					уметь	знать	
1	2		3	4	5	6	7		8
1.	03.09		1 четверть Легкая атлетика (11 часов)	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов в различном темпе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь сочетать различные виды ходьбы.	Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Фронтальный опрос
2	06.09			Разновидности ходьбы и бега.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представле-	Текущий

							ние о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	
3	1 0 . 0 9		Разновидности ходьбы и бега.	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Текущий
4	1 3 . 0 9		Бег на скорость 30, 60 м.	Комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	Текущий
5	1 7 . 0 9		Бег на скорость 30, 60 м.	Урок развивающего контроля	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений, сопоставлять их со своим результатом.	Самоконтроль
6	2 0 . 0 9		Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	Приобретение новых знаний	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .	Знать технику выполнения прыжка	Текущий
7	2 4 . 0 9		Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «Невод». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	Текущий
8	2 7 . 0 9		Прыжок в длину способом согнув ноги.	Комплексный	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Знать технику выполнения прыжка	Тематический

9	0 1 .	1 0		Метание теннисного мяча на дальность	Изучение нового материала	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	Текущий
10	0 4 .	1 0		Метание теннисного мяча на дальность	Комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	Текущий
11	0 8 .	1 0		Метание теннисного мяча на дальность	Комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Знать какие физические качества развивает метание	Тематический, итоговый.
12	1 1 .	1 0	Кроссовая подготовка (11 часов)	Равномерный бег 5 мин	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	Текущий
13	1 5 .	1 0		Равномерный бег 6 минут	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	Текущий
14	1 8 .	1 0		Равномерный бег 6 мин	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Текущий
15	2 2 .	1		Равномерный бег 7 мин	Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	Текущий

	0								
16	2 5 . 1 0			Равномерный бег 7 мин	Ком-плексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	Текущий
17	0 5 . 1 1			Равномерный бег 8 мин	Ком-плексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Текущий
18	0 8 . 1 1			Равномерный бег 8 мин	Ком-плексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Текущий
19	1 2 . 1 1			Равномерный бег 9 мин	Ком-плексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Текущий
20	1 5 . 1 1			Равномерный бег 9 мин	Ком-плексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Текущий
21	1 9 . 1 1			Равномерный бег 10 мин	Ком-плексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Текущий
22	2 2 . 1 1			Кросс 1 км по пересеченной местности.	Урок развивающего контроля	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Тематический
23	2 6 .		Гимнастика (12часов)	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с эле-	Изучение нового	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми	Уметь регулировать величину нагрузки во	Знать технику безопасности на занятиях гимнастики.	Фронтальный

	1 1		2 четверть	ментами акробатики. ОРУ с предметами.	материала	мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.	время занятий, работать с предметами.		опрос
24	2 9 . 1 1			Техника акробатических упражнений.	Комплексный	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Итоговый
25	0 3 . 1 2			Техника акробатических упражнений.		Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Текущий
26	0 6 . 1 2			Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	Урок развивающего контроля	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Тематический
27	1 0 . 1 2			Развитие координационных способностей.	Комплексный	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Знать терминологию разучиваемых упражнений	Текущий
28	1 3 . 1 2		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Приобретение новых знаний	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	Текущий	
29	1 7 . 1 2	Висы и упоры. Строевые упражнения.							Комплексный

					стей.				
30	2 0 . 1 2			Висы и упоры (оценка техники).	Урок развивающего контроля	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	Знать технику выполнения висов и упоров.	Оценка техники выполнения висов и упоров.
31	2 4 . 1 2			Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).	Урок развивающего контроля	и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Знать технику выполнения висов и упоров.	Тематический
32	2 7 . 1 2		3-четверть	Прыжки через скакалку	Урок приобретения новых знаний.	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	Текущий
33				Прыжки через скакалку	Комплексный	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.	Уметь Выполнять прыжки через скакалку		Текущий
34					Прыжки через скакалку	Урок развивающего контроля	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений

35			Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	Урок приобретения новых знаний.	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила игр.	Текущий
36			Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
37			Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
38			Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
39			Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
40			Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий

41			Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
42			Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
43			Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
44			Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	Комплексны	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
45			Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
46			Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий

47				Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Тематический
48				Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	Итоговый за 2 четверть	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Итоговый
49				Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
50				Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
51				Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веровочка».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веровочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
52			4-четверть	Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий

53			Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»	Комплексный	ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...», Развитие быстроты, ловкости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
54			Игры: «Пустое место», «Невод».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
55			Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыки в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
56			Игра "Собери друзей", «Третий лишний».	Комплексный	ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
57			Игры: «По местам», «Перестрелка».	комплексный	ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка». Развитие координации движения.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Текущий
58			Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать способы ловли и передачи мяча	Текущий

59				Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».	Комплексный	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоросто-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Знать правила подвижных игр	Тематический
60			Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)	Передача двумя руками от груди.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	Текущий
61				Передача двумя руками от груди.	Комплексный	ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знать способы ловли и передачи мяча	Текущий
62				Передача мяча сверху из-за головы	Комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызовы по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	Текущий
63				Передача мяча сверху из-за головы	Комплексный	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызовы по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать способы ловли и передачи мяча	Текущий
64				Ловля и передача мяча	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать способы ловли и передачи мяча	Текущий

65				Ловля и передача мяча	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	Текущий
66				Ведение мяча.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	Текущий
67				Ведение мяча.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать правила подвижных игр	Текущий
68				Ведение мяча.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	Текущий
69				Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Знать правила подвижных игр	Текущий
70				Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Знать правила подвижных игр	Текущий











## 7. Список литературы для учителя.

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. <http://www.magweb.ru>.
9. <http://www.74m.ru>

