

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гамовская средняя школа»  
Пермского муниципального района Пермского края

**Согласовано**

Заместитель директора по УВР  
МАОУ «Гамовская средняя школа»  
Е.М.Рунина \_\_\_\_\_

«31» августа 2018 года

**Утверждаю**

Директор  
МАОУ «Гамовская  
средняя школа»  
Микова Г.М. \_\_\_\_\_

Приказ №278а  
от «31» августа 2018 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре  
102 часа 3 часа в неделю  
4 класс

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»,  
автор - составитель В.И.Лях и А.А.Зданевич;  
издательство «Просвещение», Москва - 2010г.  
Учебник: Физическая культура. 1-4 классы. Лях В.И.  
Москва «Просвещение» 2013 г.

**Составитель:**

Каракулова Ирина  
Евгеньевна,  
учитель физической культуры

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гамовская средняя школа»  
Пермского муниципального района Пермского края

**Согласовано**

Заместитель директора по УВР  
МАОУ «Гамовская средняя школа»  
Е.М.Рунина \_\_\_\_\_

«31» августа 2018 года

**Утверждаю**

Директор  
МАОУ «Гамовская  
средняя школа»  
Микова Г.М. \_\_\_\_\_

Приказ №278а \_\_\_\_\_  
от «31» августа 2018 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре  
102 часа 3 часа в неделю  
4 класс

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»,  
автор - составитель В.И.Лях и А.А.Зданевич;  
издательство «Просвещение», Москва - 2010г.  
Учебник: Физическая культура. 1-4 классы. Лях В.И.  
Москва «Просвещение» 2013 г.

**Составитель:**  
Каракулова Ирина  
Евгеньевна,  
учитель физической культуры

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

| <b>Физические способности</b> | <b>Физические упражнения</b>               | <b>Мальчики</b>          | <b>Девочки</b> |
|-------------------------------|--|--------------------------|----------------|
| <b>Скоростные</b>             | <b>Бег 30 м. с в/старта</b>                | <b>6.5</b>               | <b>7.0</b>     |
| <b>Силовые</b>                | <b>Прыжок в длину с/м</b>                  | <b>130</b>               | <b>125</b>     |
|                               | <b>Сгибание рук в висе лёжа (кол.Раз).</b> | <b>5</b>                 | <b>4</b>       |
| <b>Выносливости</b>           | <b>Кроссовый бег 1 км.</b>                 | <b>Без учёта времени</b> |                |
|                               | <b>На лыжах 1.5 км.</b>                    | <b>Без учёта времени</b> |                |
| <b>Координации</b>            | <b>Челночный бег 3*10</b>                  | <b>11.0</b>              | <b>11.5</b>    |

**Учащиеся должны знать:**

- 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;
- О роли 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.

**Учащиеся должны 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.

## **НОРМЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат: секунды, количество, длину, высоту.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения, более правильного распределения нагрузки на уроках.

#### **Уровень физической подготовленности учащихся 4 – класс.**

| <b>№</b> | <b>Контрольные упражнения<br/>( тест )</b> | <b>УРОВЕНЬ</b> |            |            |              |             |             |
|----------|--|----------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|
|          |  | Мальчики       |            |            | Девочки      |             |             |
|          |  | <b>5</b>       | <b>4</b>   | <b>3</b>   | <b>5</b>     | <b>4</b>    | <b>3</b>    |
| <b>1</b> | <b>Бег 30м.</b>                            | <b>5.0</b>     | <b>6.5</b> | <b>6.6</b> | <b>5.2</b>   | <b>6.5</b>  | <b>6.6</b>  |
| <b>2</b> | <b>Челночный бег 3*10м.</b>                | <b>8.6</b>     | <b>9.5</b> | <b>9.9</b> | <b>9.1</b>   | <b>10.0</b> | <b>10.4</b> |
| <b>3</b> | <b>Прыжок в длину с/м</b>                  | <b>185</b>     | <b>140</b> | <b>130</b> | <b>170</b>   | <b>140</b>  | <b>120</b>  |
| <b>4</b> | <b>Шестиминутный бег</b>                   | <b>1250</b>    | <b>900</b> | <b>850</b> | <b>1050</b>  | <b>750</b>  | <b>650</b>  |
| <b>5</b> | <b>Сила подтягивание из виса</b>           | <b>5</b>       | <b>3</b>   | <b>1</b>   | <b>18</b>    | <b>8</b>    | <b>4</b>    |
| <b>6</b> | <b>Гибкость наклон вперёд из пол. сидя</b> | <b>8.5+</b>    | <b>4</b>   | <b>2-</b>  | <b>14.0+</b> | <b>7</b>    | <b>3-</b>   |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### *4класс*

#### *Знания о физической культуре*

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### *Физическое совершенствование*

##### Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

##### Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

##### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

##### Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

##### На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## 4 КЛАСС

### Учебно-тематический план

| № п/п | Вид программного материала          | Кол-во часов     |
|-------|-------------------------------------|------------------|
| 1     | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2     | Подвижные игры                      | 28               |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики  | 24               |
| 4     | Легкоатлетические упражнения        | 30               |
| 5     | Лыжная подготовка                   | 20               |
| 6     | Итого                               | 102              |

### Распределение учебного времени по четвертям

| № | Вид программного материала | 1- четверть |   | 2- четверть |  | 3- четверть |  | 4- четверть |    |
|---|----------------------------|-------------|---|-------------|--|-------------|--|-------------|----|
| 1 | Л/атлетика                 | 18          |   |             |  |             |  |             | 12 |
| 2 | Подвижные игры             |             | 6 |             |  | 10          |  | 12          |    |
| 3 | Гимнастика                 |             |   | 24          |  |             |  |             |    |
| 4 | Лыжная подготовка          |             |   |             |  | 20          |  |             |    |

Календарно-тематическое планирование 4 класс

| № | Тема  | Домашнее задание                        | Даты          | Форма контроля | Планируемые результаты   |   |   |
|---|---|---|---------------|----------------|--|---|---|
|   |   |   |               |                | Предметные результаты  | УУД   | Личностные результаты   |
|   | <b>І четверть</b>   |   |               |                |  |   |   |
|   | <b>Легкая атлетика 18 часов, подвижные игры 6 часов</b>   |   |               |                |  |   |   |
| 1 | Инструктаж по охране труда № 18- л/а. Высокий старт. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки». Теория Л/А | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)*          | 04.09 – 3.09  |                | <b>Научится:</b><br>выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну, соблюдать правила поведения в спортивном зале<br>исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»<br>выполнять легкоатлетические упражнения<br><b>Научится:</b><br>правилам технике | <b>Регулятивные</b><br>: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);<br>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании | <b>Личностные:</b><br>мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;<br>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |
| 2 | Бег с высокого старта 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки»  | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)           |               | Фронтальный    |  |   |   |
| 3 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег 60 м.  | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)          |               | Фронтальный    |  |   |   |
| 4 | Бег 30 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры.  | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)          | 5.09 – 10.09  | Тест           |  |   |   |
| 5 | Бег 1000м. Подвижные игры.  | Прыжки через скакалку (осн: 5; подг: 2) |               | Тест           |  |   |   |
| 6 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам»                             | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)          |               | Фронтальный    |  |   |   |
| 7 | Прыжок в длину с места «толчком двух».  | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)           | 12.09 – 17.09 | Текущий        |  |   |   |
| 8 | Прыжок в длину с места толчком двух. Игра «Прыгающие воробушки».  | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)          |               | Тест           |  |   |   |
| 9 | Упражнение на гибкость. Метание мяч.  | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)           |               | Тест           |  |   |   |



|    |  |                                   |               |             |  |  |  |   |
|----|--|-----------------------------------|---------------|-------------|--|--|--|---|
| 10 | Силовые упражнения. Метание мяча.                                | Комплекс ОРУ<br>(осн: 5; подг: 3) | 19.09 – 24.09 | Тест        | безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.<br>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;<br>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;<br>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;<br>- адекватно воспринимать оценку учителя;<br>- оценивать правильность выполнения двигательных действий. |  |   |
| 11 | Высокий старт. Бег с изменением направления движения по сигналу. | Комплекс УГ<br>(осн: 5; подг: 3)  |               | Фронтальный |  |  |  |   |
| 12 | «Круговая эстафета». Игра «Третий лишний»                        | Комплекс УГ<br>(осн: 5; подг: 3)  |               | Фронтальный |  |  |  | <b>Познавательные:</b><br>- осуществлять анализ выполненных |
| 13 | Равномерный бег 4 мин. Эстафеты.                                 | Комплекс ОРУ<br>(осн: 5; подг: 3) | 26.09 – 01.10 | Фронтальный |  |  |  |   |
| 14 | Преодоление полосы препятствий.                                  | Прыжки через                      |               | Зачет       |  |  |  |   |

|    |  |                                      |               |                |  |
|----|--|--------------------------------------|---------------|----------------|--|
|    | Челночный бег 3x10.  | к/скакалку (осн: 5; подг: 2).        |               |                | <p>легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> |
| 15 | Круговая эстафета. Метание мяча.   | Комплекс ОРУ(осн: 5; подг: 3)        |               | Зачет          |  |
| 16 | Метание мяча.  | Метание мяча (осн: 5; подг: 3)       | 03.10 – 08.10 | Индивидуальный |  |
| 17 | Равномерный бег 4 мин.   | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)       |               | Фронтальный    |  |
| 18 | Многоскоки. Подвижные игры.  | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)        |               | Зачет          |  |
| 19 | Инструктаж по охране труда № 18- СП. Ловля и передача мяча на месте.     | Упражнения с мячом (осн: 5; подг: 3) | 10.10 – 15.10 |                |  |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Бросок мяча в щит. | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)       |               | Фронтальный    |  |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча. Подвижные игры.            | Упражнения с мячом (осн: 5; подг: 3) |               | Зачет          |  |
| 22 | Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра.                      | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)        | 17.10 – 22.10 | Фронтальный    |  |
| 23 | Ведение мяча на месте и в движении.                                      | Метание мяча(осн: 5; подг: 3)        |               | Зачет          |  |
| 24 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча в щит.                                | Упражнения с мячом (осн: 5; подг: 3) |               | Фронтальный    |  |

| <b>II четверть</b>        |  |                                       |               |                |  |  |   |
|---------------------------|--|---------------------------------------|---------------|----------------|--|--|---|
| <b>Гимнастика 24 часа</b> |  |                                       |               |                |  |  |   |
| 25                        | Инструктаж по охране труда, инструкция № 18 г-у. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)         | 24.10 – 28.10 |                |  |  |   |
| 26                        | Упражнение в равновесии. Передвижение по гимнастической стенке.                              | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)        |               | Фронтальный    | <b>Научится:</b> правилам охраны труда при выполнении акробатических упражнений, технике выполнения кувырков, перекатов, группировке и т.п.<br><b>Научится:</b> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | <b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);<br>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;<br>- адекватно воспринимать оценку учителя; | <b>Личностные:</b> -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |
| 27                        | Перекаты в «группировке». Упражнения в равновесии.   | Прыжки на скакалке (осн: 5; подг: 3)  |               | Фронтальный    |  |  |   |
| 28                        | Перекаты в «группировке».  | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)         | 07.11 – 05.11 | Фронтальный    |  |  |   |
| 29                        | Кувырок вперед. Стойка на лопатках.  | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)        |               | Фронтальный    |  |  |   |
| 30                        | Перестроение, размыкание, передвижение по диагонали.   | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)        |               | Фронтальный    |  |  |   |
| 31                        | Мост из положения лежа.  | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)        | 07.11 – 12.11 | Индивидуальный |  |  |   |
| 32                        | Упражнение в равновесии. Лазанье по наклонной скамейке.                                      | Прыжки на скакалке (осн: 5; подг: 3)  |               | Фронтальный    |  |  |   |
| 33                        | Подтягивание в висе. Мост из положения, лежа на спине.                                       | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)        |               | Индивидуальный |  |  |   |
| 34                        | Кувырок вперед. Строевые упражнения.   | Строевые упражнения (осн: 5; подг: 3) | 14.11 – 19.11 | Зачет          |  |  |   |
| 35                        | Комбинация из освоенных акробатических элементов.  | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)         |               | Фронтальный    |  |  |   |
| 36                        | Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекаат в упор присев.                                  | Прыжки на скакалке (осн: 5; подг: 3)  |               | Фронтальный    |  |  |   |

|    |  |   |               |             |  |  |  |
|----|--|---|---------------|-------------|--|--|--|
| 37 | Упражнения в равновесии.                             | Комплекс ОРУ<br>(осн: 5; подг: 3)           | 21.11 – 26.11 | Фронтальный |  | -оценивать<br>правильность<br>выполнения<br>двигательных<br>действий.<br><b>Познавательн<br/>ые:</b> -<br>осуществлять<br>анализ<br>выполненных<br>действий;<br>- активно<br>включаться в<br>процесс<br>выполнения<br>заданий по<br>гимнастике с<br>основами<br>акробатики;<br>- выражать<br>творческое<br>отношение к<br>выполнению<br>комплексов<br>общеразвиваю<br>щих<br>упражнений. |  |
| 38 | Комбинация из освоенных<br>акробатических элементов. | Комплекс УГ<br>(осн: 5; подг: 3)            |               | Зачет       |  |  |  |
| 39 | Упражнения на гимнастической<br>стенке.              | Строевые<br>упражнения (осн:<br>5; подг: 3) |               | Фронтальный |  |  |  |
| 40 | Преодоление полосы препятствий.                      | Комплекс ОРУ<br>(осн: 5; подг: 3)           | 28.11 – 03.12 | Фронтальный |  |  |  |
| 41 | Перестроение, размыкание.                            | Комплекс УГ (осн:<br>5; подг: 3)            |               | Фронтальный |  | <b>Коммуникати<br/>вные:</b> - уметь   |  |

|    |  |   |               |                |   |  |   |
|----|--|---|---------------|----------------|---|--|---|
| 42 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат в упор присев.   | Прыжки через скакалку (осн: 5; подг: 3)   |               | Фронтальный    |   | слушать и вступать в диалог;<br>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.                              |   |
| 43 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе.                     | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)            | 05.12 – 10.12 | Фронтальный    |   |  |   |
| 44 | Упражнения в равновесии.   | Прыжки через к/скакалку (осн: 5; подг: 3) |               | Индивидуальный |   |  |   |
| 45 | Комбинация из освоенных элементов.   | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)            |               | Фронтальный    |   |  |   |
| 46 | Строевые упражнения.   | Строевые упражнения (осн: 5; подг: 3)     | 12.12 – 17.12 | Зачет          |   |  |   |
| 47 | ОРУ с предметами.  | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)            |               | Фронтальный    |   |  |   |
| 48 | Встречная эстафета.  | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)             |               | Фронтальный    |   |  |   |
|    | <b>III четверть.</b>   |   |               |                |   |  |   |
|    | <b>Лыжная подготовка 20 часов, подвижные игры 10 часов.</b>  |   |               |                |   |  |   |
| 49 | Инструктаж по охране труда по лыжной подготовке. Понятие о закаливании. Простейшие закалывающие процедуры. | Шнуровка ботинок (5 мин)                  | 19.12 – 24.12 |                | <b>Научится:</b><br>соблюдать охрану труда на занятиях по лыжной подготовке; Передвигаться на лыжах в различных стойках с палками и без | <b>Регулятивные:</b><br>: коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в | <b>Личностные:</b><br>мотивационная основа на занятиях по лыжной подготовке -учебно-познавательный интерес к занятиям по лыжной |
| 50 | Специальные подводящие упражнения на лыжах. Безопасное падение.  | Шнуровка ботинок (5 мин)                  |               | Фронтальный    |   |  |   |
| 51 | Инструктаж по охране труда № 18- СП. Понятие о здоровом образе жизни.                                      | Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)   |               |                |   |  |   |

|    |  |   |               |                |  |   |             |
|----|--|---|---------------|----------------|--|---|-------------|
| 52 | Специальные подводящие упражнения на лыжах. Техники безопасного падения. | Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)* | 26.12 – 27.12 | Фронтальный    | палок.<br>Научится:<br>соблюдать<br>охрану труда<br>при<br>проведении<br>подвижных<br>игр;<br>Правилам<br>подвижных<br>игр. Выбирать<br>водящего и<br>капитана<br>команды.<br>Различным<br>считалочкам | способ<br>действий.<br><b>Познавательные:</b><br>общеучебные –<br>самостоятельно<br>создавать<br>алгоритмы<br>деятельности<br>при решении<br>проблем<br>различного<br>характера.<br><b>Коммуникативные:</b><br>управление<br>коммуникацией – оценивать<br>собственное<br>поведение и<br>поведение<br>окружающих | подготовке. |
| 53 | Стойка лыжника. Движение рук при катании на лыжах.                       | Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)  |               | Фронтальный    |  |   |             |
| 54 | Строевые упражнения. Подвижные игры с элементом баскетбола.              | Комплекс ОРУ(осн: 5; подг: 3)                 |               | Фронтальный    |  |   |             |
| 55 | Техника скольжения по «прямой».  | Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)  | 10.01 – 13.01 | Индивидуальный |  |   |             |
| 56 | Ходьба на лыжах без палок.   | Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)  |               | Фронтальный    |  |   |             |
| 57 | Построения, перестроения. Подвижные игры с мячом.                        | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)                |               | Фронтальный    |  |   |             |
| 58 | Попеременный душажный ход.   | Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)  | 14.01 – 17.01 | Зачет          |  |   |             |
| 59 | Техника торможения. Эстафета на лыжах.                                   | Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)  |               | Фронтальный    |  |   |             |
| 60 | «Веселые старты».  | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)                 |               | Фронтальный    |  |   |             |
| 61 | Техника торможения.  | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)                 | 18.01 – 21.01 | Зачет          |  |   |             |

|    |   |  |               |             |  |  |  |
|----|---|--|---------------|-------------|--|--|--|
| 62 | Повороты переступами.   | Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10) |               | Фронтальный |  |  |  |
| 63 | Подвижная игра «Снайпер».   | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)                |               | Фронтальный |  |  |  |
| 64 | Одновременный двушажный ход.                                      | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)               | 23.01 – 28.01 | Фронтальный |  |  |  |
| 65 | Свободное катание на лыжах.                                       | Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10) |               | Фронтальный |  |  |  |
| 66 | Подвижная игра «Третий лишний».                                   | Ведение мяча (осн: 5; подг: 3)               |               | Фронтальный |  |  |  |
| 67 | Одновременный двушажный ход.                                      | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)                | 01.02 – 04.02 | Зачет       |  |  |  |
| 68 | Попеременный и одновременный двушажный ход.                       | Ведение мяча (осн: 5; подг: 3)               |               | Фронтальный |  |  |  |
| 69 | Подвижная игра «Прыгающие воробышки»                              | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)                |               | Фронтальный |  |  |  |
| 70 | Поворот переступаниями в движении. Подъем на склон «полуелочкой». | Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10) | 05.02 – 08.02 | Фронтальный |  |  |  |
| 71 | Подъем на склон. Спуск со склона.                                 | Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10) |               | Зачет       |  |  |  |
| 72 | Встречная эстафета.   | Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)      |               | Фронтальный |  |  |  |
| 73 | Свободное катание на лыжах.                                       | Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10) | 11.02 – 14.02 | Фронтальный |  |  |  |

|   |  |   |               |             |  |  |  |
|---|--|---|---------------|-------------|--|--|--|
| 74  | Эстафета на лыжах.   | Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)   |               | Фронтальный |  |  |  |
| 75  | Встречная эстафета   | Упражнения с мячом (осн: 5; подг: 3)      |               | Фронтальный |  |  |  |
| 76  | Эстафета на лыжах.   | Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)   | 17.02 – 11.03 | Фронтальный |  |  |  |
| 77  | Свободное катание на лыжах.  | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)             |               | Фронтальный |  |  |  |
| 78  | Встречная эстафета   | Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)   |               | Фронтальный |  |  |  |
| <b>IV четверть</b>  |  |   |               |             |  |  |  |
| <b>Подвижные игры 12 часов, легкая атлетика 12 часов.</b> |  |   |               |             |  |  |  |
| 79  | Инструктаж по охране труда № 18-сп. Контроль осанки в положении сидя и стоя.             | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)             | 13.03 – 18.03 |             | <b>Научится:</b> соблюдать охрану труда на занятиях легкой атлетике; Разнообразным видам прыжков. Правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков. Различать | <b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); | <b>Личностные:</b> мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |
| 80  | Остановка прыжком. Подвижные игры.   | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)            |               | Фронтальный |  |  |  |
| 81  | Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Бросок мяча в щит. Подвижные игры. | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)             |               | Фронтальный |  |  |  |
| 82  | Ловля и передача мяча в движении.  | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)            | 20.03 – 23.03 | Фронтальный |  |  |  |
| 83  | Ведение мяча на месте и в движении.  | Упражнения с мячом. (осн: 5; подг: 3)     |               | Фронтальный |  |  |  |
| 84  | Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.                                 | Прыжки через к/скакалку (осн: 5; подг: 3) |               | Фронтальный |  |  |  |



|    |  |   |               |             |   |  |
|----|--|---|---------------|-------------|---|--|
| 85 | Ловля и передача мяча в движении.  | Упражнения с мячом. (осн: 5; подг: 3)     | 03.04 – 06.04 | Фронтальный | разновидност и беговых заданий. Определять основные ошибки при выполнении упражнений. Научится: самостоятельно выполнять упражнения по легкой атлетике. | - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;<br>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;<br>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;<br>- адекватно воспринимать оценку учителя;<br>- оценивать правильность выполнения двигательных |
| 86 | Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры   | Прыжки через к/скакалку (осн: 5; подг: 3) |               | Зачет       |   |  |
| 87 | Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры   | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)             | 08.04 – 13.04 | Фронтальный |   |  |
| 88 | Встречная эстафета   | Упражнения с мячом. (осн: 5; подг: 3)     |               | Фронтальный |   |  |
| 89 | Бросок мяча в щит. Подвижные игры  | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)             |               | Фронтальный |   |  |
| 90 | Встречная эстафета   | Упражнения с мячом. (осн: 5; подг: 3)     | 15.04 – 20.04 | Фронтальный |   |  |
| 91 | Инструктаж по охране труда № 18- л/а. Одежда для занятий разными физическими упражнениями. | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)             |               | Фронтальный |   |  |
| 92 | Высокий старт. Бег 30 м. Игра «Вызови по имени»  | Строевые упражнения (осн: 5; подг: 3)     |               | Фронтальный |   |  |
| 93 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Встречная эстафета.         | Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)            | 22.04 – 29.04 | Фронтальный |   |  |
| 94 | Упражнение на гибкость Метание набивного мяча.   | Прыжки через скакалку. (осн: 5; подг: 3)  |               | Тест        |   |  |
| 95 | Прыжок в длину с места толчком двух.   | Метание меча (осн: 5; подг: 3)            |               | Тест        |   |  |
| 96 | Прыжок в длину с разбега Игра «Удочка»   | Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)             | 23.05 – 26.05 | Фронтальный |   |  |

|     |  |  |               |                |  |   |
|-----|--|--|---------------|----------------|--|---|
| 97  | Силовые упражнения. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, бег в парах.             | Комплекс ОРУ<br>(осн: 5; подг: 3)      |               | Тест           |  | действий.<br><b>Познавательные:</b> -<br>осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;<br>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;<br>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.<br><b>Коммуникативные:</b><br>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; |
| 98  | Челночный бег 3x10.  | Комплекс УГ<br>(осн: 5; подг: 3)       |               | Зачет          |  |   |
| 99  | Бег 30 м. Чередование ходьбы и бега по разметкам. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). | Прыжки через скакалку(осн: 5; подг: 3) | 27.05 – 31.05 | Тест           |  |   |
| 100 | Метание мяча   | Комплекс УГ<br>(осн: 5; подг: 3)       |               | Индивидуальный |  |   |

|     |                            |                                   |  |             |  |   |
|-----|----------------------------|-----------------------------------|--|-------------|--|---|
|     |                            |                                   |  |             |  | - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |
| 101 | Бег 1000м. Подвижные игры. | Комплекс УГ<br>(осн: 5; подг: 3)  |  | Тест        |  |   |
| 102 | Эстафета.                  | Комплекс ОРУ<br>(осн: 5; подг: 3) |  | Фронтальный |  |   |

\* - Осн.5 – основная группа 5 мин;

- Подг. 3 – подготовительная группа 3 мин;

- ОРУ – общеразвивающие упражнения;

- УГ – утренняя гимнастика.