

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ключинская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического совета
школы
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2016 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по УВР
Евсеева С.М.

« ____ » _____ 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ
«Ключинская СШ»
Ворожцова Н.В.

Приказ № 70 о/д
от « 01 » 09 2015г.
изменения утверждены
приказом № 192
от « 31 » 08 2016г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Класс: 3, 4

Сроки реализации: 2015-2017 г. г.

Составители: Карелина Наталья Григорьевна, учитель физической культуры первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Актуальность:

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Содержание уроков строится таким образом, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и

умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 3-4 классов для учащегося с ЗПР составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7), Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития.

- Программа «Физическая культура» (авторы Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, М.: Баласс, 2012г).

-Методические рекомендации по формированию учебных планов для организации образовательного процесса детям с ЗПР в Красноярском крае.

В соответствии с изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается в 3 и 4 классе по три часа в неделю. Программный материал делится на две части (базовую и вариативную). Общий объём учебного времени составляет 204 часа.

В адаптированной рабочей программе внесены следующие изменения в содержание и распределение объёма учебных часов:

- убран раздел «Плавание». Часы, отведённые в авторской программе на плавание, перераспределены на раздел «Подвижные и спортивные игры».

Основной формой организации учебного процесса для учащегося с ЗПР является урок с урочными мероприятиями:

- игровые ситуации;
- коррекционные приёмы и методы обучения;
- валеопазузы, минуты отдыха;
- индивидуальная работа;
- контроль межличностных взаимоотношений;
- дополнительные задания и помощь учителя;

При составлении адаптированной рабочей программы по физической культуре учтены психофизиологические особенности учащегося с ЗПР и рекомендации ПМПК.

Общее физическое развитие, масса тела, рост соответствуют возрастным нормам.

Поведение во время обследования контакт устанавливается постепенно.

В ситуации неуспеха ищет помощи. Выраженная нерешительность в самостоятельной деятельности. Создание ситуации успеха позволяет вернуть к работе, улучшает темп, но качество не улучшается.

Познавательный интерес выражен достаточно слабо.

Темп деятельности замедленный, не равномерный.

Знания и представления об окружающем не достаточны.

Словарный запас, ограниченный. Затрудняется в поиске слов. В речи встречаются аграмматизмы. Вербализация понятная в большинстве случаев; при наличии единичных скудных пояснений. Восприятие зрительно-пространственное восприятие снижено, преобладает зрительное восприятие.

Внимание нарушается в субъективно сложных или непривлекательных заданиях. Объем, прочность удержания оперативного материала, устойчивость, концентрация целенаправленных усилий не достаточны: на протяжении всей работы. Переключаемость затруднена, встречаются факты застревания.

Механическая память снижена. Опосредованная память: не доступно.

Мышление, анализ затруднен, затрудняется строить логические связи, аргументировать свои ответы. Запас общих знаний ограничен. По методике «4-й лишний» исключает не верно, объяснять затрудняется. Улавливает простые аналогии. Рассказ составляет с помощью контрольно - наводящих вопросов.

Способность к логическому переносу на аналогичные задания затруднена. Собственные ошибки не видит. Предложенную помощь не использует в полном объеме.

Развитие мелкой моторики темп формирования графических навыков замедлен. Моторика развита не достаточно.

Инструкции соблюдает, требуется наглядность показа. Продуктивность не достаточная.

Слабая целенаправленность деятельности, цель деятельности не удерживает. Отдельные условия выполнения задания в процессе деятельности теряются. План деятельности не продумывает.

Выраженные трудности логико-грамматических конструкций. Нарушение смыслового образования. Внешне неустойчивая мотивация познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей, учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Место учебного предмета

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего часов: в 3-4 классах по 102 ч в год.

Результаты обучения

В результате освоения учащегося с ЗПР программы по адаптированной физической культуре обучающийся должен:

знать/понимать:

- факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

уметь:

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в спортзале).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры, элементы спортивных игр.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Контроль уровня обученности

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Уровень физической подготовленности

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
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

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Методы контроля: устный опрос, нетрадиционный контроль.

Формы контроля: устный – фронтальный, индивидуальный, групповой.

Вид контроля: текущий – проводится в форме опроса, визуального наблюдения и практическая работа.

Критерии и нормы оценки знаний, обучающегося:

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки

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

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

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

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

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

В 3 – 4 классах отметка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших учащихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт, 2009 г.	Д
1.2.	Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Программа «Физическая культура». – М.: Баласс, 2012	Д
1.3.	Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Учебник «Физическая культура 1-2 класс» книга 1. – М.: Баласс, 2012	Ф
1.4.	Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. «Физическая культура 1 – 4 класс» Методические рекомендации для учителя. – М.: Баласс, 2012	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	

3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д

5.25.	Аптечка	Д
-------	---------	---

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры. 3 класс

№ урока	Тема урока	Цель урока – как запрограммированный результат	Дата	Виды контроля
1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки».	Правильно выполнять команды, соблюдать Т.Б. на уроках физической культуры, выполнять комплекс упражнений .		Текущий
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка».	Правильно выполнять команды, выносливость в беге; технически правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжка в длину.		Текущий
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	Выполнять организующие строевые команды и приемы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения.		Текущий
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием.		Текущий
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения –прыжки в длину с места, соблюдать Т.Б. во время приземления.		текущий
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья. Правильно выполнять строевые упражнения.		текущий
7	Обучение метанию на дальность с	Правильно выполнять		текущий

	трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».	легкоатлетические упражнения(метание с трех шагов).Выполнять правильное движение рукой для замаха в метании.		
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».	Совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.		Текущий
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	Правильно выполнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером.		Текущий
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза»	Развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников		Текущий
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	Развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Текущий
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»	Развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений.		Текущий

14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега.	Развивать скоростно - силовые качества мышц ног в прыжках с разбега. Технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину.		Текущий
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Правильно уметь отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега. Выполнять безопасное приземление.		Текущий
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Развивать скоростно-силовые качества в прыжках в длину с разбега и со скакалкой.		Текущий
17	Т.Б. в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ. Разучивание игры «Догонялки на марше»	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. Во время физкультурных занятий. Развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками.		Текущий
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна»	Правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	Правильно выполнять упражнение «вис на гимнастической стенке на время»		Текущий
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание	Правильно выполнять простейшие элементы акробатики: группировка, перекувырки в группировке, упоры.		Текущий

	игры «Увертывайся от мяча»	Организовывать и проводить подвижные игры.		
21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		Текущий
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках» Подвижная игра «Посадка картофеля»	Правильно выполнять «стойку на лопатках». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.		Текущий
23	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	Выполнять организующие строевые команды и приемы. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.		Текущий
24	Наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	Правильно выполнять упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности.		Текущий
25	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке. Игра на внимание «Класс, смирно!»	Правильно уметь перемещаться по гимнастической стенке.		Текущий
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Правильно выполнять прямой хват при подтягивании.		Текущий
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Правильно выполнять упражнения в равновесиях и упорах, упражнения подвижных игр разной функциональной		Текущий

		направленности.		
28	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	Правильно выполнять упражнения на укрепление брюшного пресса.		Текущий
29	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование кувырков вперед.	Развивать координацию в кувырках вперед. Правильно выполнять технику движения рук и ног в кувырках		Текущий
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами»	Правильно выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях. Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.		Текущий
31	Строевые упражнения. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	Оценивать дистанцию и интервал в строю. Выполнять упражнения с гимнастическими палками. Пробегать через вращающуюся скакалку.		Текущий
32	Совершенствование упражнений акробатики.	Правильно выполнять упражнения акробатики в комбинации из двух-трех упражнениях.		Текущий
33	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	Правильно выполнять технику метания мяча при выполнении упражнений.		Текущий
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	Развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнения с мячом. Технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами.		Текущий
35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	Совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой. Точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг).		Текущий

36	Совершенствование упражнений с мячом. Упражнения с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Правильно выполнять бросок и ловлю при выполнении упражнений. Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.		Текущий
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	Правильно выполнять ведение мяча различными способами.		Текущий
38	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	Технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения.		
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо.		Текущий
40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Правильно выполнять броски мяча в кольцо после ведения и приема мяча от партнера. Организовывать и проводить подвижные игры.		
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы».	Правильно выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком.		Текущий
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Технически правильно выполнять броски набивного мяча. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
43	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре	Самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча из-за головы.		Текущий

	«Вышибалы двумя мячами»			
44	Совершенствование ведения мяча и броска в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.	Самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском.		Текущий
45	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.	Выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и вокруг стоек в эстафетах.		Текущий
46	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо».	Правильно выполнять ведение мяча, остановке в два шага, поворотам с мячом на месте и последующей передаче мяча партнеру.		Текущий
47	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	Правильно выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		Текущий
48	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча	Давать характеристику, объяснять правила спортивных игр с мячом. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	Правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью. Выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.		Текущий
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	Правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции.		Текущий

51	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	Правильно выполнять обгон на дистанции. Продвигаться по дистанции со средней скоростью.		Текущий
52	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	Развивать выносливость и скоростно-силовые качества в ходьбе на лыжах: равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Выполнять обгон на дистанции.		Текущий
53	Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	Выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции, выполнять спуск и подъем на лыжах с палками.		Текущий
54	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дольше прокатится»	Правильно выполнять технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.		Текущий
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	Правильно выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции.		Текущий
56	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	Выполнять движение на лыжах по дистанции на лыжах повороты «упором».		Текущий
57	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»	Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий

58	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».	Выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода. Передвигаться на лыжах различными способами.		Текущий
59	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращению. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	Правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции.		Текущий
60	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	Организовывать и проводить подвижные игры на лыжах. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
61	Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		Текущий
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи.		Текущий
64	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол .	Технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы. Перемещаться по площадке по команде «переход».		Текущий
65	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
66	Совершенствование ловли высоко	Организовывать и проводить		Текущий

	летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	подвижные игры в помещении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	Выполнять игровые упражнения с мячом. Организовывать и проводить подвижные игры с мячом.		Текущий
68	Т.Б. на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	Технически правильно выполнять ведение мяча ногами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		Текущий
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Выполнять ведение мяча ногами различными способами. Организовывать и проводить подвижные игры с мячом.		Текущий
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		Текущий
71	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Технически правильно выполнять упражнения с мячом. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		Текущий
72	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	Технически правильно выполнять жонглирование ногой. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	Выполнять легкоатлетические упражнения в броске мяча в цель.		Текущий

74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	Технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель.		Текущий
75	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		Текущий
76	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки»	Выполнять ходьбу по гимнастическому бревну различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.		Текущий
77	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками.	Выполнять упражнения для развития координации движений в различных ситуациях.		Текущий
78	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал-садись»	Выполнять повороты на гимнастическом бревне различными способами.		Текущий
79	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на	Выполнять упражнения на бревне (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях).		Текущий

	коленях. Разучивание комбинации упражнения с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами»			
80	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»	Развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату.		Текущий
81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Закреплять навык выполнения прыжка с места.		Текущий
82	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла.	Правильно выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки.		Текущий
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Технически правильно выполнять подтягивания на перекладине. Добиваться достижения конечного результата.		Текущий
84	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладоски», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы»	Технически правильно выполнять дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой.		Текущий

85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки».	Соблюдать ритм при выполнении дыхательных упражнений. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Выполнять упражнения для развития гибкости различными способами.		Текущий
87	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики. Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Самостоятельно выполнять гимнастику для глаз. Выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.		Текущий
89	Т.Б. на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Выполнять упражнения на развитие выносливости различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.		Текущий
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	Выполнять легкоатлетические упражнения. Распределять свои силы во время бега с ускорением.		Текущий

91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	Выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности приземления.		Текущий
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	Выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости. Выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления.		Текущий
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	Выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования. Равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями.		Текущий
94	Контроль за развитием двигательных качеств : бег на 30 м. Объяснение Т.Б. на спортивной площадке.	Выполнять бег на 30 м , используя технику стартового ускорения и финиширования.		Текущий
95	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	Выполнять легкоатлетические упражнения – медленный бег до 1000 м. Выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног.		Текущий
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной направленности. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».	Выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки.		Текущий

98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол.	Равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Текущий
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.	Равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Текущий
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Технически правильно выполнять прыжок с разбега. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
101	Контроль за развитием двигательных качеств : броски набивного мяча из-за головы . Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	Правильно выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.		Текущий
102	Подведение итогов учебного года.	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице		Итоговый

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры. 4 класс

№ урока	Тема урока	Цель урока – как запрограммированный результат	Дата	Виды контроля
1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание ОРУ для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	Правильно выполнять команды, соблюдать Т.Б. на уроках физической культуры, выполнять комплекс упражнений организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
2	Обучение равномерному бегу по дистанции 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Подвижная игра «Подвижная цель»	Равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега. Технически правильно выполнять высокий и низкий старт. Стартовое ускорение.		Текущий
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость).	Правильно выполнять команды, выносливость в беге; технически правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжка в длину.		Текущий
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. Правильно отталкиваться и приземляться. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.		Контроль двигательных качеств: (прыжок в длину с места)

5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. и её значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	Характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии; выполнять легкоатлетические упражнения (бег 60м с низкого и высокого старта);		текущий
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника» Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.	Выполнять упражнения для развития двигательных навыков; Технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60м		Контроль двигательных качеств: (бег на 60 м)
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе). Равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега.		Контроль двигательных качеств: (бег на 1000 м)
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	Выполнять легкоатлетические упражнения. Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Контроль двигательных качеств: (метание)
9	Объяснение взаимосвязи понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Техника низкого старта, ускорения, финиширования. Игра «Преодолей препятствие»	Организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты; Соблюдать правила взаимодействия с игроками; Характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения.		Текущий
10	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву».	Организовывать и проводить подвижные игры; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; Соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
11	Совершенствование прыжка в	Соблюдать правила поведения и		Текущий

	длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	Выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); Организовывать и проводить подвижные игры; технически правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжка в длину с разбега;.		Контроль двигательных качеств: (прыжок в длину с прямого разбега)
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.	Выполнять легкоатлетические упражнения; регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений;		Текущий
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3×10. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	Выполнять легкоатлетические упражнения; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в через барьеры;		Контроль двигательных качеств: (челночный бег)
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног(прыгучесть).	Выполнять разбег в прыжках в высоту способом перешагивания; выполнять организующие строевые команды и приемы;		Текущий
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание»; совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивание	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; Выполнять безопасное приземление.		Текущий
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом	Выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки в высоту; оценивать		Текущий

	«перешагивание» Подвижная игра «Удочка».	правильность выполнения действий;		
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие силы, координационных способностей в эстафетах «Весёлые старты».	Правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка».	Творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата		Текущий
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; Организовывать и проводить подвижные игры.		Контроль двигательных качеств: (подъем туловища за 30 сек).
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		Текущий
22	Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.	Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;		Текущий
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в	Сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; Соблюдать правила		Текущий

	равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;		
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; Организовывать и проводить подвижные игры		Текущий
25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла, развитие внимания, координации. Двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	Научиться правильно выполнять упражнения для развития ловкости и координации;		Текущий
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг).	Правильно выполнять броски ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановки рук;		Текущий
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; организовывать и проводить подвижные игры.		Контроль двигательных качеств: (наклон вперед из положения стоя)
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка».	Технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине; соблюдать правила взаимодействия с игроками;		Текущий
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине;		Текущий
30	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса	Технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырок);		Контроль двигательных

	лежа(девочки), и подтягивание на перекладине(мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест».	Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.		качеств: (подтягивание)
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики.	Выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; организовывать и проводить подвижные игры;		Текущий
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее».	Выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств;		Текущий
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координаций, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом».	Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой; организовывать и проводить подвижные игры;		Текущий
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков».	Точно бросать мяч в цель; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки;		Текущий
35	Т. Б. в упражнениях с мячами. разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал-садись»	Технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		Текущий
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	Распределять свои силы во время медленного разминочного бега; правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения;		Текущий
37	Совершенствование бросков	Выполнять броски мяча в кольцо с		Текущий

	баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	правильной постановкой рук;		
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике» совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.	Выполнять движение с мячом с изменением направления; точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
40	Ознакомление с движениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.	Технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; взаимодействовать с партнерами в игре».		Текущий
41	Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 сек. Игра в мини баскетбол.	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств;		Контроль двигательных качеств: (поднимание туловища).
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо».	Технически правильно выполнять ведение и броски мяча; соблюдать правила взаимодействия с партнерами в игре;		Текущий
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини- баскетбол.	Выполнять броски мяча одной рукой разными способами; контролировать силу, высоту и точность броска;		Текущий
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини	Технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым боком; взаимодействовать с		Текущий

	баскетбол.	партнерами в игре;		
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.	Технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину;		Текущий
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафете с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол.	Правильно выполнять ведение мяча с изменением направления; взаимодействовать с партнерами в игре;		Текущий
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».	Самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы;		Контроль за развитием двигательных качеств: (броски набивного мяча)
48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	Выполнять упражнения для ловкости и координации; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой; Правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции.		Текущий
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками скользящим и ступающим шагом.	Технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции;		Текущий
51	Совершенствование	Подбирать лыжи и палки по росту;		Текущий

	попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	Технически правильно выполнять попеременно двухшажный ход на лыжах с палками;		
52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».	Самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах;		Текущий
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	Технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон;		Текущий
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».	Выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах);		Текущий
55	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.	Выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций;		Текущий
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;		Текущий
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	Технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах;		Текущий
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	Выполнять упражнения для развития выносливости в движении на лыжах по дистанции; передвигаться на лыжах различными способами;		Текущий
59	Обучение ходьбе на лыжах по	Технически правильно выполнять		Текущий

	дистанции 1000 м на время.	двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности;		
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	Организовывать и проводить игровую деятельность на лыжах, с учетом требований её безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
61	Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом;		Текущий
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо».	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи; соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом;		Текущий
64	Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	Технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи; перемещаться по площадке по команде «переход».		Текущий
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила взаимодействия с игроками;		Текущий
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: -верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием	Выполнять игровые упражнения с элементами волейбола; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий

	сверху и передача мяча после набрасывания партнером;			
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером;	Выполнять игровые упражнения для развития ловкости и координации; Организовывать и проводить подвижные игры с мячом.		Текущий
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол.	Организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером.	Технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		Текущий
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: -верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером;	Технически правильно выполнять упражнения с мячом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом		Текущий
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	Технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами;		Текущий
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом;		Текущий
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол;		Текущий

74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	Применять элементы волейбола в игре в пионербол; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
76	Разучивание ОРУ с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом».	Творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.		Текущий
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки».	Технически правильно выполнять упражнения акробатики;		Текущий
78	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Игра «Заморозки».	Выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне; контролировать осанку при выполнении упражнений.		Текущий
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу».	Выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне;		Текущий
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств; развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату.		Контроль за развитием двигательных качеств: (прыжок в длину с места)

81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	Выполнять упражнения для развития равновесия; соблюдать правила взаимодействия с игроками;		Текущий
82	Обучение опорным прыжкам через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	Технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла;		Текущий
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы».	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; удерживать стойку на руках в течение длительного времени;		Текущий
84	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижна игра «Вышибалы»	Организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Контроль за развитием двигательных качеств: (подтягивание)
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель».	Технически правильно выполнять упражнения на перекладине; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Развитие координации, ловкости, внимание в упражнениях акробатики.	Выполнять упражнения для развития гибкости различными способами; характеризовать физическую культуру, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;		Текущий

87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний».	Выполнять упражнения для развития гибкости; технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Контроль за развитием двигательных качеств:(наклон вперед из положения стоя.)
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Самостоятельно выполнять гимнастику для глаз; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.		Текущий
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации.	Выполнять упражнения для гимнастики глаз; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.		Контроль за развитием двигательных качеств: (броски набивного мяча)
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	Выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности.		Текущий
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».	Закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие быстроты и координации; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий
92	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3×10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных	Характеризовать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;		Контроль двигательных качеств: (челночный бег 3×10 метров)

	водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту».			
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров.	Выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях;		Контроль двигательных качеств: (бег на 30 метров).
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «подвижная цель».	Выполнять бег на 30 м, используя технику стартового ускорения и финиширования.		Текущий
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять метание теннисного мяча на дальность с правильной постановкой рук и ног.		Контроль за развитием двигательных качеств: (метание теннисного мяча в цель и на дальность)
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол.	Закрепить навык метания набивных мячей различными способами; контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий;		Текущий
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.	Выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки в высоту и в длину с разбега; технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики;		Текущий

98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег Игра в мини-футбол.	Равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса;		Контроль за развитием двигательных качеств: (прыжок в длину с разбега)
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 метров.	Равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Контроль за развитием двигательных качеств: (бег на 60 метров).
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 метров.	Равномерно распределять свои силы для завершения бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Контроль за развитием двигательных качеств: (бег на 1000 метров).
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты».	Закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; подбирать эстафеты и формулировать их правила; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору. Подведение итогов учебного года.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Итоговый