Муниципальное автономное образовательное учреждение

Шишкинская средняя общеобразовательная школа

Вагайского района Тюменской области

Приложение к ООП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура», 4 класс**

**на 2017-2018 учебный год**

Составитель: учитель начальных классов Пальянова О.В.

с.Ушаково, 2017

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы по учебному предмету и с учётом концепции личностно-ориентированной развивающей учебной системы «Перспективная начальная школа», программы по учебному предмету «Физическая культура» ( 1-4 класс)

 На преподавание физической культуры **отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю**.

Программу обеспечивают:

1. А.В. Шишкина. Физическая культура. 3, 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – М.АКАДЕМКНИГА/УЧЕБНИК, 2013.
2. А.В. Шишкина. Программа по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 класс) – М.: Просвещение, 2013.

**Содержание программного материала:**

1. Основные знания о физической культуре – теоретическая подготовка – 9 часов ( 1 раз в месяц).
2. Подвижные и спортивные игры – 20 ч.
3. Гимнастика с основами акробатики – 29 ч.
4. Лёгкая атлетика –29 ч
5. Лыжная подготовка – 15 ч

 В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного уровня развития физической культуры

**Узнают и будут иметь представление:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- о физических качествах и общих правилах и способах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки и поддержания достойного и опрятного вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

**Научатся:**

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.)

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Универсальные учебные действия | Вид контроля | Домашнее задание | Дата |
| предметные | метапредметные | план | факт |
| I | Теоретическая подготовка | 1 |  | Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры, правила личной гигиены; знать историю олимпийских игр | Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации, используя различные источники информации; рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнованийРегулятивные: принимать и сохранять учебную задачуКоммуникативные: включаться в учебный диалог |  | Подготовить мини-сообщение«Олимпийские игры в Древней Греции»  | 6.09 |  |
| **II** | **Лёгкая атлетика** **17 часов.**  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Ходьба и бег | 1 | Вводный | **Знать:** правила ТБ на уроках легкой атлетики **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м; бегать в равномерном темпе до 5 минут, в чередовании с ходьбой и бегом; стартовать с высокого старта. Понимать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движенийИнструктаж по ТБ. П/и «Пустое место» | Личностные: проявлять качества силы, выносливости и координацииПознавательные: осваивать технику бега, Регулятивные: контролировать величину нагрузки , соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражненийКоммуникативные: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в парах и группах при выполнении упражнений. | Текущий  | Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 8 минут, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением  | 7.09 |  |
| 3 | Ходьба и бег | 1 | Изучение нового материала | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие короткая дистанция | Текущий | Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 8 минут, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением | 8.09 |  |
| 4 | Ходьба и бег | 1 | Изучение нового материала | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие короткая дистанция П/и «Круговая эстафета» | Текущий | Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 8 минут, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением | 13.09 |  |
| 5 | Ходьба и бег | 1 | Комбини-рованный | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Понятие «короткая дистанция». П/и «Пустое место» | Текущий | Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 8 минут, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением | 14.09 |  |
| 6 | Ходьба и бег | 1 | Комбини-рованный | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким полниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.  | Личностные: проявлять качества силы, выносливости и координацииПознавательные: осваивать технику прыжка в длину с места, Регулятивные: контролировать величину нагрузки , соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражненийКоммуникативные: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в парах и группах при выполнении упражнений. | Текущий | Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 8 минут, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением  | 15.09 |  |
| 7-12 | Кроссовая подготовка | 6 | Комбини-рованныйКонтрольный | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге по пересечённой местности; бегать с максимальной скоростью до 30, до 60 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Волк во рву» | Выполнение действий по инструкции  | Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 8 минут, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением | 20.0921.0922.0927.0928.0929.09 |  |
| 13 | Прыжки в длину с места | 1 | Изучение нового материала | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств П/и «Волк во рву» | Текущий | Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 8 минут, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением | 4.10 |  |
| 14 | Прыжки в длину с места.  | 1 | Изучение нового материала | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качествП/и « Белые медведи» | Текущий | Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 8 минут, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением | 5.10 |  |
| 15 - 18 | Прыжки в длину с разбега.  | 4 | Урок совершенст-вования умений | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Встречная эстафета».  | Текущий | Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 8 минут, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением  | 6.1011.1012.1013.10 |  |
| **III** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Игры народов мира | 1 | Открытие новых знаний | Знать игры народов мира; соблюдать правила честной игры | Регулятивные: контролировать величину нагрузки , соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражненийКоммуникативные: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в парах и группах при выполнении упражнений. |  | Мини-сообщение «Принцип FairPlay» | 18.10 |  |
| **IV** | **Гимнастика с основами акробатики.** **11 часов** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20-21 | Строевые и акробатические упражнения с мячами | 2 | Изучение нового материала | **Уметь** выполнять строевые упражнения; принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов; ходить, лазать по гимнастической скамейке; выполнять кувырок вперёд, в сторонуПонимать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движенийИгры «Бегуны и метатели» | Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнять. Познавательные: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника, включаться в совместные действия, распределять роли в игреЛичностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Текущий | Комплекс ритмической гимнастики | 19.1020.10 |  |
| 22-24 | Строевые и акробатические упражнения с предметами | 3 | Изучение нового материала | **Уметь** правильно выполнять строевые и акробатические упражнения с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей . Игры «Охотники и утки», «Зеркало», «Забегалы»  | Текущий | Комплекс ритмической гимнастики | 25.1026.1027.10 |  |
| 25-26 | Строевые и акробатические упражнения | 2 | Комбини-рованный | **Уметь** правильно выполнять строевые и акробатические упражнения: кувырок вперёд, кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги. Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Исправь осанку» | Текущий | Комплекс ритмической гимнастики | 8.119.11 |  |
| 27-29 | Акробатические упражнения на равновесие | 3 | Комбинированный | **Научатся:** выполнять технические действия из базовых элементов акробатики; применять их в игровой и соревновательной деятельности; в доступной форме объяснять правила выполнения акробатических упражнений; соблюдать требования техники безопасностиХодьба приставными шагами, повороты на носках , на одной, на двух ногах на скамейке. Игра «Альпинисты» | Текущий  | Комплекс ритмической гимнастики | 10.1115.1116.11 |  |
| 30 | Значение физической культуры для укрепления здоровья | 1 |  | **Научатся** представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Познавательные: используют различные способы поиска, сбора, обработки, анализа информации; овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиямЛичностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного мотива учения | Текущий  | Комплекс ритмической гимнастики | 17.11 |  |
| V | Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Моё здоровье: питание | 1 |  | Знать : правила питания. Соблюдать правила питания | Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на урокеРегулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализацииКоммуникативные: уметь слушать и вступать в диалогЛичностные: установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом |  | Разучить физминутку | 22.11 |  |
| **VI** | **Подвижные и спортивные игры.** **20 часов**  |  |  | Знать: правила безопасного поведения при подвижных играх; названия и правила игрУметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом: держание, передача, ведение мяча; выполнять броски мяча в цельПонимать: влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств, на воспитание коллективистких и нравственных, волевых качеств личности | Познавательные: обучение работе с разными видами информацииРегулятивные: работать по предложенному плануКоммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать имЛичностные: проявлять активность , стремление к получению новых знаний |  |  |  |  |
| 32 | Техника безопасного поведения при подвижных играх  | 1 | Вводный урок  |  Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом | Личностные: проявлять качества силы, выносливости и координацииПознавательные: осваивать технику гимнастических упражнений. Регулятивные: контролировать величину нагрузки , соблюдать правила техники безопасности при подвижных играх, выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.Коммуникативные: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в парах и группах при выполнении гимнастических упражнений. | Текущий | Игры на свежем воздухе с бегом, прыжками, мячом. | 23.11 |  |
| 33-36 | Ловля и бросок мяча | 4 | Комбини-рованный | Ловля и передача мяча на местен. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. Игра « Гонка мячей по кругу | Текущий | Игры на свежем воздухе с бегом, прыжками, мячом. | 24.1129.1130.111.12 |  |
| 37-40 | Ловля. Передача и бросок мяча | 4 | Комбини-рованный | Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча в цель в ходьбе, в медленном беге. Игра «Подвижная цель» | Текущий | Выполнение бросков, ловли и передачи мяча, в паре в движении.  | 6.127.128.1213.12 |  |
| 41-42 | Ловля. Передача и бросок мяча. Ведение мяча. | 2 | Комбини-рованный | Передача мяча в парах. Бросок одной рукой. Игры «Вызови по имени», «Перестрелка» | Личностные: проявлять качества силы, выносливости и координацииПознавательные: осваивать технику гимнастических упражнений. Регулятивные: контролировать величину нагрузки , соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом, выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений с мячом.Коммуникативные: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в парах и группах привыполнении гимнастических упражнений. | Текущий | Выполнение бросков, ловли и передачи мяча, в паре в движении.  | 14.1215.12 |  |
| 43-46 | Бросок мяча в цель. Ведение мяча | 4 | Комбини-рованный |  Бросок мяча в цель. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой. Игры «Попади в обруч», «Снайперы» | Текущий | Выполнение бросков, ловли и передачи мяча, в паре в движении. Игры на свежем воздухе с бегом, прыжками, мячом. | 20.1221.1222.1227.12 |  |
| 47-50 | Ведение мяча | 4 | Комбини-рованный |  Ведение мяча с изменением направления движения. «Эстафета с ведением мяча», «Мини-баскетбол» | Текущий | Упражнения на ведение мяча в движении.  | 28.1229.1217.0118.01 |  |
| 51 | Ловля, передача, бросок и ведение мяча | 1 | Контрольныйурок | Контрольные нормативы «Техника ловли, передачи, броска и ведения мяча в движении» Игра «Снайперы» | Текущий  | Игры на свежем воздухе с бегом, прыжками, мячом.  | 19.01 |  |
| **VII** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Сила | 1 |  | Знать: что такое силаУметь развивать силу | Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на урокеРегулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализацииКоммуникативные: уметь слушать и вступать в диалогЛичностные: установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом  | Текущий | Выполнить разные варианты отжимания | 24.01 |  |
| **VIII** | **Гимнастика с основами акробатики.** **6 часов**  |  |  | **Уметь** выполнять лазанье и перелезание по гимнастической стенкеПонимать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений. Научатся выполнять упражнения , направленные на формирование правильной осанки, для развития гибкости Понимать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений | Регулятивные: пошаговый и итоговый контрольПознавательные: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из жизниЛичностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели  |  |  |  |  |
| 53-55 | Акробатические упражнения и развитие координационных способностей  | 3 | комбинированный | Освоить акробатические упражнения и развить координационные способности: перекаты в группировке; мост из положения лёжа на спине  | Текущий | Комплекс утренней гимнастики с включением гимнастических упражнений с предметами и без предметов | 25.0126.0131.01 |  |
| 56-58 | Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей  | 3 | комбинированный | Научатся выполнять упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, гимнастической скамейке . Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей  | Текущий  | Комплекс утренней гимнастики с включением гимнастических упражнений с предметами и без предметов  | 1.022.027.02 |  |
| IX | Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Я выбираю спорт | 1 |  | Знать: виды спорта, роль различных видов спорта на формирование качествУметь: моделировать технические действия в игровой деятельности | Познавательные: обучение с разными источниками информацииРегулятивные: удержание цели урока, работа по планКоммуникативные: взаимодействовать с соседом по парте, в группеЛичностные: установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом |  | Мони-сообщение «Мой любимый вид спорта» | 8.02 |  |
| **X** | **Лыжная подготовка. 15 часов** |  |  | Научатся в доступной форме объяснять правила выполнения передвижения на лыжах. Освоят технику лыжного хода |  |  |  |  |  |
| **60** | **Техника безопасного поведения на лыжах** | 1 | Вводный  | Узнают основные требования к одежде, обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, техника безопасности при движении на лыжах | Познавательные: осваивать технику передвижения на лыжах, Регулятивные: контролировать величину нагрузки , соблюдать правила техники безопасности при ходьбе на лыжах, выявлять ошибки в технике лыжной ходьбы, осуществляют пошаговый и итоговый контроль своих действийКоммуникативные: используют речь для регуляции своего действия, взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельностиЛичностные: проявлять качества силы, выносливости и координации, развитие мотивов учебной дея-ти и формирования личностного смысла учения  |  | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 9.02 |  |
| 61-62 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | 2 | Решение частных задач  | Научатся : в доступной форме объяснять правила выполнения двухшажного хода, выполнять посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Выполнение действий по инструк-ции | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 14.0215.02 |  |
| 63-64 | Техника скользящего шага на лыжах | 2 | Решение частных задач | Научатся : в доступной форме объяснять технику выполнения скользящего шага на лыжах, взаимодействовать со сверстниками по правилам движения на лыжах в колонне, соблюдать требования техники безопасности |  | Выполнение действий по инструкции | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 16.0221.02 |  |
| 65-66 | Техника спуска с высокой и низкой стойки  | 2 | Решение частных задач | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения спуска в основной стойке, в «полуприсяде», соблюдать дистанцию при спуске на лыжах | Выполнение действий по инструкции | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 22.0228.02 |  |
| 67-68 | Техника подъёма «лесенкой»  | 2 | Решение частных задач | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения подъёма на лыжах разными способами, анализировать и находить ошибки | Выполнение действий по инструкции | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 1.032.03 |  |
| 69-70 | Техника торможения на лыжах  | 2 | Решение частных задач | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения торможения на лыжах,анализировать и находить ошибки  | Выполнение действий по инструкции | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 7.099.03 |  |
| 71-72 | Движение «змейкой» на лыжах | 2 | Решение частных задач | Научатся: в доступной форме объяснять технику движения «змейкой» на лыжах, передвигаться на лыжах разными способами, анализировать и находить ошибки  | Познавательные: осваивать технику передвижения на лыжах, Регулятивные: контролировать величину нагрузки , соблюдать правила техники безопасности при ходьбе на лыжах, выявлять ошибки в технике лыжной ходьбы, осуществляют пошаговый и итоговый контроль своих действийКоммуникативные: используют речь для регуляции своего действия, взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельностиЛичностные: проявлять качества силы, выносливости и координации, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения | текущий | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 14.0315.03 |  |
| 73 | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до2 км | 1 | Решение частных задач | Научатся: выполнять движение на лыжах разными способами в различных вариативных условиях, находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками | Текущий  | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 16.03 |  |
| 74 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | Контроль и коррекция знаний | Научатся: выполнять движение на лыжах разными способами, находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками  | Текущий  | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами  | 21.03 |  |
| XI | Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Сердце и частота сердечных сокращений | 1 |  | Научатся: проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений  | Познавательные: научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленностиКоммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение, вносить необходимые коррективы в интересах достижения результата |  | Комплекс утренней гимнастики | 22.03 |  |
| **XII** | **Гимнастика с основами акробатики. 12 часов**  |  |  | **Уметь** выполнять лазанье и перелезание по гимнастической стенкеПонимать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений. Научатся выполнять упражнения , направленные на формирование правильной осанки, для развития гибкости Понимать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений | Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений или при участии в игре, осуществляют пошаговый и итоговый контрольПознавательные: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из жизниЛичностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели  |  |  |  |  |
| 76-79 | Акробатические упражнения и развитие координационных способностей  | 4 | комбинированный | Освоить акробатические упражнения и развить координационные способности: перекаты в группировке; мост из положения лёжа на спине  | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 23.034.045.046.04 |  |
| 80-83 | Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей  | 4 | комбинированный | Научатся выполнять упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, гимнастической скамейке . Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей  | Текущий  | Комплекс утренней гимнастики | 11.0412.0413.0418.04 |  |
| 84-87 | Лазанье и перелезание | 4 | Комбинированный  | Научатся выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату, перелезание через коня  | Текущий  | Комплекс утренней гимнастики  | 19.0420.0425.0426.04 |  |
| XIII | Теоретическая подготовка |  | Изучение нового |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Рост. Вес. | 1 |  | Научатся: проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений  | Познавательные: научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленностиКоммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение, вносить необходимые коррективы в интересах достижения результата  |  | Измерить свой рост и вес, сравнить свои данные с таблицей, с. 117 | 27.04 |  |
| **XIV** | **Лёгкая атлетика.** **12 часов.**  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  89-91 | Строевыеупражнения**.** Метание малого мяча | 3 | Изучение нового материалаКомбини-рованный | Научатся выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесииМетание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель( 1,5-1,5) с расстояния 4-5 м. Игра «Точный расчёт». Развитие координационных способностей | Познавательные: осваивать правила игры, овладеть способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизниРегулятивные: контролировать величину нагрузки , соблюдать правила техники безопасности при выполнении лёгкоатлетических упражненийКоммуникативные: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, в парах и группах при выполнении упражнений.Личностные: проявлять качества силы, выносливости и координации, принимать и осваивать социальную роль обучающегося; развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения, развивать навыки сотрудничества | Текущий | Броски мяча на дальность и в цель | 2.053.054.05 |  |
| 92-93 | Строевыеупражнения**.** Бросок набивного мяча.  | 2 | Изучение нового материалаКомбини-рованный | Научатся выполнять строевые упражнения, бросок набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками от груди. Игра «Кто дальше бросит» | Текущий | Броски мяча на дальность и в цель  | 10.0511.05 |  |
| 94-95 | Прыжки в длину с места, разбега. Бег | 2 | Комбини-рованный | Научатся выполнять прыжок в длину с места, с высоты до 60 см., прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см.Эстафета прыжков на одной ноге | Текущий | Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные преграды | 16.0517.05 |  |
| 96-97 | Прыжки в высоту с места, разбега. Бег | 2 | Комбини-рованный | Научатся выполнять прыжок в высоту с места, разбега. Игра «Прыжки по кочкам» | Текущий | Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные преграды  | 18.0523.05 |  |
| 98-99 | Прыжки в высоту, длину через препятствия. Бег. | 2 | Комбини-рованный | Научатся выполнять прыжки через препятствия высотой 30-40 см с 3-4 шагов. Равномерный бег до 4 мин. Полоса препятствий | Текущий | Равномерный бег до 8 мин., бег с ускорением, чередованием с ходьбой | 24.0525.05 |  |
| 100 | Контрольный урок по лёгкой атлетике | 1 | Контрольный  | Понимать: значение и роль лёгкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных и силовых качеств | Итоговый | Равномерный бег до 8 мин., бег с ускорением, чередованием с ходьбой  | 29.05 |  |
| XV | Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Первая помощь | 1 | Изучение нового | Научатся приёмам первой помощи при ссадинах, ожогах, ушибах  | Познавательные: работают с разными видами информации, читают дидактические иллюстрацииРегулятивные: научатся объективно оценивать свои учебные достиженияЛичностные: проявляют положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях |  | Составить меню здорового питания | 30.05 |  |
| 102 | Моё здоровье | 1 | Обобщение изученного  | Научатся: характеризовать показатели физического развития, физической подготовкиЗнать: физические качества и общие правила и способы их тестирования;  | Познавательные: научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленностиКоммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение, вносить необходимые коррективы в интересах достижения результата  |  |  | 31.05 |  |
| **Итого: 102 часа** |