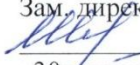


Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование «Муниципальный округ Якшур-Бодьинский район Удмуртской Республики»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сельчинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС школы
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Шитова И.И.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 Арутюнян К.Ф.
Приказ №340 от 30.08.2023г.



Рабочая программа
физическая культура

4 класс

Учебный год реализации программы 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану 102 часа (3 часа в неделю)

Планирование составлено:

на основе ООП НОО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сельчинская средняя общеобразовательная школа»
на основе примерной программы начального общего образования по предмету физическая культура, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2020 г. № 1/15), комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-4 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М. Просвещение 2020, рекомендованной МО и Н РФ.
УМК В.И. Лях. Физическая культура 1-4» Просвещение, 2012, № 1.1.1.8.1.3.1.

Рабочую программу составил (а) _____



подпись

Сапегин Антон Андреевич

расшифровка подписи

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» 4 класс

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В соответствии с требованиями Стандарта в структуре планируемых результатов отдельными разделами представлены личностные и метапредметные результаты, поскольку их достижение обеспечивается всей совокупностью учебных предметов.

I. Личностные результаты

Личностными результатами являются:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
 - 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
 - 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; выработка умения терпимо относиться к людям иной национальной принадлежности;
 - 4) овладение начальными навыками адаптации в развивающемся мире, навыками адаптации в школе к школьному коллективу;
 - 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах общения;
 - 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- осознание значимости чтения для своего дальнейшего развития и успешного обучения по другим предметам;
 - формирование потребности в систематическом чтении как средстве познания мира и самого себя;
 - высказывание своей точки зрения и уважение мнения собеседника;
 - проявлять интерес к чтению на уроках и дома, в свободное время посещать библиотеку, готовить материал к урокам, обращаясь к разнообразным источникам информации;
 - знать о правилах школьной жизни, обосновывать их существование и пользу для ученика;
 - пользоваться предлагаемыми учителем формами самооценки и взаимооценки;
 - знать приёмы сохранения зрения и осанки при чтении книги и работы с компьютером.

II. Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач (с помощью взрослых и учителя);
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета (с помощью взрослых и учителя);
- 9) овладение логическими действиями сравнения, обобщения, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям (с помощью учителя);
- 10) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 11) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий;

Регулятивные УУД

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- учиться планировать учебную деятельность на уроке;
- учиться совместно с учителем обнаружить и формулировать учебную проблему;
- фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке, аргументировать своё позитивное отношение к своим успехам, проявлять стремление к улучшению результата в ходе выполнения учебных задач;
- осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном;
- вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с эталоном (образцом);

- оценивать свой ответ и планировать возможный вариант исправления допущенных ошибок.

Познавательные УУД

-ориентироваться в учебниках

, определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника, дополнительную литературу;

- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;

- сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу;

- подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план;

- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике.

Коммуникативные УУД

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках;

- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;

- читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное;

- выразительно читать и пересказывать текст;

- вступать в беседу на уроке и в жизни;

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;

- использовать средств языка и речи для получения и передачи информации

III. Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

–ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки,

физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие

–ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту,

выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями

Обучающиеся получат возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья, планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся научатся:

–отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами

– организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками

- измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающиеся получат возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах

Обучающиеся научатся:

–выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса

–выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств

- выполнять организующие строевые команды и приемы

- выполнять акробатические упражнения

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах

–выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

–выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

–сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета «физическая культура» 4 класс

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 физкультурной 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 спортивных площадках и в спортивных залах). **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, 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.

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.

Плавание. Способы плавания. Подводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног.

Подвижные и спортивные игры. 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 (мини-футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол (мини-баскетбол): специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания 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), 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); перелезание 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.

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Учебные занятия могут быть организованы с применением следующих форм: лекция, беседа, урок с использованием учебного кинофильма, самостоятельная работа, лабораторная работа, практическая работа, экскурсия, семинар, устная или письменная проверка, зачет, контрольная (самостоятельная) работа, путешествие, экспедиция, исследование, инсценировка, учебная конференция, экскурсия, мультимедиа-урок, проблемный урок, практикум, сочинение, диалог, деловая или ролевая игра, путешествие, экспедиция, диспут, игра (КВН, счастливый случай, поле чудес, конкурс, викторина), театрализованный урок (урок-суд), конференция, смотр знаний, защита творческих работ, проектов, творческий отчет, собеседование, конкурс, марафон, соревнование, эстафета, выставка и т.д. Одно учебное занятие может быть организовано с использованием нескольких форм.

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

Раздел	№ урока	дата	Тема урока	Домашнее задание.	Содержание урока	Виды учебной деятельности
Легкая атлетика.	1.		Техника безопасности.Высокий старт-обучение	ГБ на уроках легкой атлетике.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Высокий старт с последующим ускорением.	Выполняют действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдают правила поведения в спортивном зале; выполняют комплексы ОРУ.
	2.		Высокий старт. Бег с ускорением. Контроль в прыжках в длину с места.	Требования к спортивной одежде для уроков физкультуры.	Высокий старт с последующим ускорением. Беговые упражнения: высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Выполняют действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; применяют положение высокого старта.
	3.		Высокий старт-совершенствование. Бег с ускорением.	Комплекс ОРУ № 1.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Высокий старт с последующим ускорением.	Выполняют команды на старт, внимание, марш. Преодолевают короткую дистанцию с максимальной скоростью. Исправляют ошибки сверстников при выполнении высокого старта.
	4.		Высокий старт. Бег 30 метров -учет.	Комплекс ОРУ №1.	Высокий старт с последующим ускорением.	Преодолевают дистанцию с максимальной скоростью;

					Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений	знают и выполняют контрольные нормативы. Исправляют ошибки сверстников при выполнении высокого старта.
	5.		Спринтерский бег. Челночный бег.	Комплекс ОРУ № 1.	Челночного бег. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений	Технически правильно выполняют беговые упражнения, прыжковые упражнения. упражнение; рассказывают правила челночного бега. знают и выполняют контрольные нормативы
	6.		Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника прыжка в длину.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.	Технически правильно выполняют беговые упражнения, прыжковые упражнения. . Выполняют прыжок в длину. знают и выполняют контрольные нормативы
	7.		Прыжок в длину с разбега. Развитие силы.	Прыжки через скакалку.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину. Связь	Выполняют легкоатлетические упражнения. Выполняют прыжок в длину.
					физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Знают и соблюдают контрольные нормативы.

	8.		Развитие физических качеств: эстафеты.	Подъем туловища.	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. Футбол. удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. Взаимодействуют со сверстниками при передаче эстафеты.
	9.		Метание теннисного мяча с 2-х шагов обучение.	Правила ТБ при метании.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Выполняют легкоатлетические упражнения при метании мяча; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
	10.		Метание мяча – закрепление. Контроль в беге на выносливость.	Имитация техники метания.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Коридор для метания снаряда. Специально-беговые упражнения. Шестиминутный бег.	Выполняют легкоатлетические упражнения при метании мяча; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
	11.		Метание мяча на результат.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Выполняют легкоатлетические упражнения при метании мяча; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими

					Метание малого мяча на дальность.	упражнениями
	12.		Развитие общей выносливости.	Правила бега на выносливость.	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	Выполняют легкоатлетические упражнения. Специальные упражнения. Правильно выбирают темп бега для развития выносливости.
Подвижные и спортивные игры.	13.		Подвижные и спортивные игры. Развитие физических качеств.	Прыжки с места.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. 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)	Усваивают основные правила подвижных игр. Описывают технику основных технических элементов. Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности.
	14.		Подвижные и спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Основные правила баскетбола	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	Осваивают технику под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижных игр.

	15.	Подвижные и спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Найти игры на развитие ловкости.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	Усваивают основные правила подвижных игр. Применяют ранее разученные технические элементы в подвижных играх.
				Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком	
	16.	Подвижные и спортивные игры. Развитие физических качеств	Упражнение «пружинка».	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	Демонстрируют основные технические элементы в играх Усваивают основные правила подвижных игр.
	17.	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с предметами	Найти игры на развитие выносливости	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	Развивают физические качества; применяют усвоенные навыки в соревновательном моменте. Взаимодействуют при передаче эстафеты.
	18.	Подвижные и спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Найти игры на развитие внимания	Упражнения на развитие физических качеств. Основные элементы баскетбола. Ведение, передачи	Играют по правилам игр. Демонстрируют основные технические элементы в играх Усваивают основные правила подвижных игр.

	19.	Подвижные и спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Найти игры на развитие внимания	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Осваивают технику под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижных игр.
	20.	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты	Игры на развитие скорости	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Демонстрируют основные технические элементы в играх Усваивают основные правила подвижных игр. Взаимодействуют при передаче эстафеты.
	21.	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с мячом.	Игры на развитие координации	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Демонстрируют основные технические элементы в играх Усваивают основные правила подвижных игр. Взаимодействуют при передаче эстафеты.

	22.	Подвижные и спортивные игры. Развитие физических качеств.	Игры на развитие координации	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Осваивают технику под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижных игр.
	23.	Подвижные и спортивные игры. Развитие физических качеств.	Бег на месте 3х20 секунд.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Применяют ранее разученные технические элементы в подвижных играх.
	24.	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Прыжки через скакалку.	Упражнения на развитие физических качеств. Основные элементы баскетбола. Ведение, передачи Составление	развивают физические качества; применяют усвоенные навыки в соревновательном моменте.
				режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	

	25.	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с предметами	Выполнять упражнение «планка».	Упражнения на развитие физических качеств. Основные элементы баскетбола. Ведение, передачи. игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Демонстрируют основные технические элементы в играх. Усваивают основные правила подвижных игр. Взаимодействуют при передачи эстафеты.
	26.	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа.	Упражнения на развитие физических качеств. Основные элементы баскетбола. Ведение, передачи. игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Демонстрируют основные технические элементы в играх. Усваивают основные правила подвижных игр. Взаимодействуют при передачи эстафеты.
Гимнастика.	27.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения в равновесии.	ТБ на уроках гимнастики.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организуемые команды приемы. Строевые действия	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и без них.
				в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	

	28.	Кувьрки в группировке, равновесие. Развитие гибкости.	Упражнения в равновесии.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувьрки вперед и назад; гимнастический мост. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы.	Выполняют кувьрок вперед, упражнения в группировке и возвращаются в исходное положение; выполняют страховку; выполняют акробатические элементы – кувьрки, стойки, перекаты; соблюдают правила поведения во время занятий физическими упражнениями
	29.	Кувьрки в группировке, равновесие.	Упражнения в равновесии.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувьрки вперед и назад; гимнастический мост. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы.	Выполняют кувьрок вперед, упражнения в группировке и возвращаются в исходное положение; выполняют страховку; выполняют акробатические элементы – кувьрки, стойки, перекаты; соблюдают правила поведения во время занятий физическими упражнениями

	30.	Кувырок вперед.Перекаты в группировке.	История развития физической культуры.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя.	Выполняют кувырок вперед, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; выполняют страховку; выполняют акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдают правила поведения во время занятий физическими упражнениями
	31.	Кувырок вперед, кувырок назад.	Выполнение группировки.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	

	32.	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках.	ГБ при кувьрках	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувьрки вперед и назад; гимнастический мост. комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение	Выполняют кувьрок вперед, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; выполняют страховку; выполняют акробатические элементы – кувьрки, стойки, перекаты; соблюдают правила поведения во время занятий физическими упражнениями
				внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	
	33.	Кувьрок вперед, назад. Стойка на лопатках.	Кувьрок вперед.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувьрки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	Выполняют кувьрок вперед, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; выполняют страховку; выполняют акробатические элементы – кувьрки, стойки, перекаты; соблюдают правила поведения во время занятий физическими упражнениями

	34.	Кувьрки вперед, назад. Перекатом назад стойкана лопатках.	Перекаты в группировке.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувьрки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Формирование осанки: ходьба на носках, спредметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку.	составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	35.	Стойка на лопатках -учет. Олимпийские игры.	Символика Олимпийских Игр.	Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением	составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	36.	Мост из положения лежа.	Выполнять подводящие упражнения.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувьрки вперед и назад; гимнастический мост.	Выполняют кувьрок вперед, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; выполняют страховку; выполняют акробатические элементы – кувьрки, стойки, перекаты; соблюдают правила поведения во время занятий физическими упражнениями

	37.	Гимнастический мост. Развитие физических качеств.	ГБ при прыжках	Подтягивание в висячем положении 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 сплывами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик	
	38.	Опорный прыжок, наскок на гимнастического козла.	Техника опорного прыжка	Прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мост. Развитие скоростно- силовых качеств	Описывают технику в опорном прыжке, упражнений в лазаньи перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. соблюдают правила безопасности.
	39.	Опорный прыжок, соскок и приземление.	Прыжки через скакалку.	Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Описывают технику в опорном прыжке, упражнений в лазаньи перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	40.	Опорный прыжок. Наскок, соскок, приземление.	Упражнения с обручем.	Опорный прыжок: наскок, соскок, приземление. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами	Описывают технику в опорном прыжке, упражнений в лазаньи перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. соблюдают правила безопасности.

					лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
	41.	Опорный прыжок. Лазание по канату.	ТБ при лазании по канату.	Опорный прыжок: через гимнастического козла. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Описывают технику в опорном прыжке, упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. соблюдают правила безопасности.	
	42.	Лазание по канату. Связь физической культуры с укреплением здоровья.	Упражнения на мышцу пресса.	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Описывают технику в опорном прыжке, упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. соблюдают правила безопасности.	
	43.	Гимнастика Развитие физических качеств. Твой организм.	Основные части тела.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Развивают физические качества. Работают с учебником.	

	44.	Развитие физических качеств. Строение тела.	Развивать физические качества.	ОРУ. Перестроения. Развитие физических качеств. Игры на внимание. Беседа.	Развивают физические качества. Работают с учебником.
	45.	Развитие физических качеств. Напряжение и расслабление мышц	Развивать физические качества.	ОРУ. Перестроения. Развитие физических качеств. Игры на внимание. Беседа.	Развивают физические качества. Работают с учебником.
	46.	Развитие физических качеств. Правильная осанка.	Упражнения на улучшение осанки.	ОРУ. Перестроения. Развитие физических качеств. Игры на внимание. Беседа.	Развивают физические качества. Работают с учебником. Рассказывают понятие правильной осанки.
	47.	Развитие физических качеств. Сердце и кровеносные сосуды.	Роль физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.	ОРУ. Перестроения. Развитие физических качеств. Игры на внимание. Беседа.	Развивают физические качества. Работают с учебником. Работают в парах.
	48.	Развитие физических качеств.	Развивать физические качества.	ОРУ. Перестроения. Развитие физических качеств. Игры на внимание. Беседа.	Развивают физические качества. Соблюдают ТБ и выполняют страховку.
Лыжная подготовка.	49.	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах.	ТБ на уроках лыжной подготовки	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организующие команды и приемы Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	Применяют правила ТБ, подбора одежды для занятий на лыжах.

	50.	Попеременно- двушажный ход.Профилактика обморожения.	Профилактика обморожений	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы;торможение. Попеременно- двушажный ход без палок и спалками. Торможение плугом. Игра «Не задень!» Координация работы рук при попеременном двушажном ходе с палками. Одновременный двушажныйход. Игра «Не задень!».	Выполняют лыжные ходы и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
	51.	Попеременно- двушажный ход.	Подбор лыжного инвентаря.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы;торможение. Попеременный двушажный ход с палками. Повороты переступанием. Торможение плугом. Игра «Не задень»	Выполняют лыжные ходы и технические элементы.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
	52.	Торможение на лыжах. Закаливание.	Правила проведения закаливания.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы;торможение. Прохождение дистанции 2 км. Попеременный двушажныйход. Спуски со склонов.	Выполняют лыжные ходы и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.

	53.		Торможение плугом.	Имитация техники.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Прохождение дистанции 2 км. Одновременный душажный ход.	Выполняют лыжные ходы и технические элементы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
	54.		Одновременно- душажный ход. Зимние Олимпийские игры.	Зимние Олимпийские игры.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Прохождение дистанции 2 км. Одновременный душажный ход.	Выполняют лыжные ходы и технические элементы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Изучают историю зимних олимпийских игр.
	55.		Одновременно- душажный ход. Повороты на лыжах.	Прогулки на лыжах.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Прохождение	Применяют правила ТБ, подбора одежды для занятий на лыжах.
					дистанции до 2,5 км. С чередованием различных ходов. Повороты на лыжах. Подъемы и спуски. Эстафеты.	

	56.	Одновременно- двушажный ход. Спортивная одежда и обувь.	Великие лыжники Удмуртии.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Прохождение дистанции до 2,5 км. С чередованием различных ходов. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Изучают основные правила самоконтроля.
	57.	Одновременно- двушажный ход Повороты на лыжах.	Прогулки на лыжах.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Техника одновременно- двушажного хода. Подъемы способом «полуелочка» и «елочка».	
	58.	Одновременно- двушажный ход. Самоконтроль.	Имитация техники.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Прохождение дистанции 2 км. Одновременный двушажный ход. Катание с гор с поворотами. Подъемы в гору, спуски с горы. Игровые задания.	Выполняют лыжные ходы и технические элементы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
	59.	Одновременно- двушажный ход. Первая помощь при обморожениях.	Прогулки на лыжах.	Передвижение на лыжах; одновременно- двушажный ход., повороты; спуски; подъемы; торможение. Прохождение дистанции 2 км. Подъемы в гору, спуски с горы. Игровые задания. Беседа – первая помощь при обморожениях	Выполняют лыжные ходы и технические элементы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.

	60.		Попеременный и одновременный ход.	Имитация техники.	Прохождение дистанции 2км. Одновременный душажный ход. Катание с гор с поворотами. Подъемы вгору, спуски с горы. Игровые задания	Выполняют лыжные ходы и технические элементы. Подъёмы елочкой и полудёлочкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
	61.		Чередование лыжных ходов. Подъёмы «полудёлочкой» и «елочкой»	Имитация техники.	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Подъёмы в гору, спуски с горы. Игровые задания	
	62.		Развитие выносливости - 3 км.	Прогулки на лыжах.	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	Развивают физические качества. Выполняют лыжные ходы и технические элементы.

	63.	Способы подъемов в гору.	Техника подъемов.	Коомплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов Одновременный душажный ход. Катание с гор с поворотами. Подъемы в гору, спуски с горы. Игровые задания	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила. подбора одежды для занятий бегом на лыжах.
	64.	Развитие выносливости.	Техника спусков и подъемов.	Прохождение дистанции 2км. Одновременный душажный ход. Катание с гор с поворотами. Подъемы в гору, спуски с горы. Игровые задания	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила. подбора одежды для занятий бегом на лыжах.
Подвижные и спортивные игры.	65.	ТБ во время подвижных спортивных игр.	ТБ на уроках баскетбола.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
	66.	Ловля и передача мяча двумя от груди в баскетболе.	Имитация техники.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры.

	67.		Ловля и передача мяча двумя от груди в баскетболе	ОРУ с мячом.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры.
	68.		Ловля и передача мяча двумя от груди в баскетболе.	ОРУ с мячом	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
					Развитие координационных способностей»	Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры.
	69.		Ловля и передачи двумя от груди. Ведение мяча.	ОРУ с мячом	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча правой(левой рукой) на месте. Эстафеты, игра «овладей мячом» Развитие координационных способностей»	Используют подвижные игры для активного отдыха. Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры.

	70.		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча.	ОРУ с мячом	Ловля и передача мяча в кругу. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча в кругу.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры.
	71.		Ловля и передача одной от плеча. Понятие физического развития.	Имитация передачи одной рукой.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры.
	72.		Ловля и передача мяча. Измерение роста, веса и окружности грудной клетки.	Имитация передачи одной рукой	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	Описывают технику основных технических элементов.
					Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

	73.		Ловля и передача мяча одной от плеча.	Имитация передачи одной рукой	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Тактические действия в защите и нападении. игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	Описывают технику основных технических элементов. Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности.
	74.		Ловля и передача мяча одной от плеча.	Развивать силу рук.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультур-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры.
	75.		Ведение мяча: ловля и передачи.	Прыжки через скакалку.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры.

	76.		Бросок мяча в корзину. Приемы измерения пульса.	Имитация броска.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры. Измерение пульса в перерывах между игровой деятельности.
	77.		Бросок мяча в корзину. Стойки и передвижения в баскетболе.	Имитация броска.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей	Описывают технику основных технических элементов. Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности.
	78.		Бросок мяча в корзину. Стойки и передвижения в баскетболе.	Имитация броска.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координационных способностей	Описывают технику основных технических элементов. Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности.

	79.		Бросок мяча в корзину. Первая помощь при травмах.	Первая помощь при травмах.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координационных способностей	Описывают технику основных технических элементов. Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Изучают первую помощь при травмах.
	80.		Развитие физических качеств	Правило «пробежка».	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «перестрелки» Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры. Измерение пульса в перерывах между игровой деятельности.
	81.		Тактические действия в защите.	Правило «двойное ведение».	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координационных способностей	

	82.		Техника владения мячом. Ведение, броски, передачи мяча.	Правила личной защиты.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «перестрелки» Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры. Измерение пульса в перерывах между игровой деятельностью. Описывают технику основных технических элементов. Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности.
	83.		Ведение, броски, передачи мяча. Тактические действия в защите и нападении.	Техника стойки защитника.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Комплексы	
					упражнений на развитие физических качеств. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры. Измерение пульса в перерывах между игровой деятельностью.
	84.		Бросок мяча в корзину. Техника владения мячом.	Развивать физические качества.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра в мини баскетбол. Организация проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Описывают технику основных технических элементов. Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Описывают технику основных технических элементов. Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Изучают первую помощь при травмах.

	85.		Владение мячом. Ведение, броски, передачи мяча.	Развивать физические качества.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра в мини баскетбол. Комплексы дыхательных упражнений.	
	86.		Подвижные и спортивные игры. Владение мячом.	ТБ на уроках легкой атлетике.	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры.
Легкая атлетика.	87.		Спринтерский бег. Бег 30 метров.	Правила передачи эстафетной палочки.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением Развитие скоростных способностей. Эмоции и	Выполняют действия по образцу, выполняют комплексы ОРУ.
					регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Бег 30 метров на результат.	

	88.	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ № 1.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Высокий старт с последующим ускорением. Контроль скоростно-силовых качеств-прыжок в длину с места.	Выполняют действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; Взаимодействуют со сверстниками при передаче эстафеты.
	89.	Эстафетный бег. Тест на гибкость.	Комплекс ОРУ № 1.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Эстафеты. Тест на гибкость.	Выполняют команды на старт, внимание, марш. Преодолевают короткую дистанцию с максимальной скоростью. Исправляют ошибки сверстников при выполнении эстафетного бега.
	90.	Эстафетный бег. Развитие выносливости.	Комплекс ОРУ № 1.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Тестирование физических качеств	Преодолевают дистанцию с максимальной скоростью; знают и выполняют контрольные нормативы. Исправляют ошибки сверстников при выполнении эстафетного бега.
	91.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Олимпийские чемпионы.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Развитие скоростно-силовых способностей	Технически правильно выполняют беговые упражнения, прыжковые упражнения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Рассказывают правила прыжков в длину. знают и выполняют
					контрольные нормативы

	92.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Развивать силу рук.	Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см)	Технически правильно выполняют беговые упражнения, прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в длину. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, знают и выполняют контрольные нормативы
	93.	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	Прыжки с места.	Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см)	Выполняют легкоатлетические упражнения. Выполняют прыжок в длину. Знают и соблюдают контрольные нормативы.
	94.	Метание мяча на дальность.	Развивать физические качества.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Бросок мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный 6-минутный бег.	Выполняют легкоатлетические упражнения при метании мяча; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

	95.	Метание мяча на дальность и точность.	Развивать физические качества	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на дистанцию до 400 м;	Выполняют легкоатлетические упражнения при метании мяча; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают
					её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	96.	Метание мяча. Плавание. Правила поведения на воде.	Развивать физические качества	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Способы плавания. Подводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног.	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Изучают правила поведения на воде при плавании.
	97.	Развитие скоростно-силовых качеств. Плавание. Стили плавания.	Основные стили плавания.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Способы плавания. Подводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног.	Выполняют легкоатлетические упражнения; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Изучают основные стили плавания.

	98.	Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ на воде.	ТБ в открытом водоеме.	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 Способы плавания. Подводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног.	Выполняют легкоатлетические упражнения. Специальные упражнения. Правильно выбирают темп бега для развития выносливости.
	99.	Развитие ловкости и выносливости. Футбол, удар по мячу.	Основные правила футбола.	Футбол (мини-футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
				подвижные игры на материале футбола.	Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры.
	100.	Развитие ловкости и выносливости. Футбол, остановка и ведение мяча.	Основные правила в футболе.	Футбол (мини-футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Описывают технику основных технических элементов. Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности.
	101.	Подвижные игры на основе футбола.	Развитие физических качеств.	Футбол (мини-футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Соблюдают правила безопасности. Осваивают основные технические элементы игры. Описывают технику основных технических элементов. Руководствуются правилами игры.

	102.	Подвижные игры на основе футбола.	Развитие физических качеств.	Футбол (мини-футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	соблюдают правила безопасности.
--	------	-----------------------------------	------------------------------	--	---------------------------------

4 класс.

Контрольно-измерительные материалы по предмету физическая культура.

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин.сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	6.50
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	м	9	4	2
		д	14	7	3
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.)	м	16	14	12

		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
		д	4	8	18
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	28	25	23
		м	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	6 мин бег(м)	м	1250	900	850
		д	1050	750	650