

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»**



**Утверждаю:**

Директор школы:

/Березина И.В./

01 сентября 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**4«А» класс**

Составитель: Горбань Марина Валерьевна,  
учитель физической культуры,  
высшей квалификационной категории

**2017 г.**

## Планируемые результаты.

### ЛИЧНОСТНЫЕ

*У обучающихся будут сформированы:*

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

### ПРЕДМЕТНЫЕ

*Учащиеся научатся:*

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### ***Регулятивные***

*Учащиеся научатся:*

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

### ***Познавательные***

*Учащиеся научатся:*

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

### **Коммуникативные**

*Учащиеся научатся:*

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Легкая атлетика (11 часов)**

Организационно-методические требования на уроках физической культуры

Тестирование бега на 30 м с высокого старта

Техника челночного бега

Тестирование челночного бега 3 x 10 м

Тестирование бега на 60 м с высокого старта

Тестирование метания мешочка на дальность

Техника паса в футболе

Спортивная игра «Футбол»

Техника прыжка в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега на результат

Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега

### **Легкая атлетика (5 часов)**

Контрольный урок по футболу

Тестирование метания малого мяча на точность

Тестирование наклона вперед из положения стоя

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с

Тестирование прыжка в длину с места

### **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)**

Тестирование подтягиваний и отжиманий

Тестирование виса на время

### **Подвижные и спортивные игры (8 часов)**

Броски и ловля мяча в парах  
Броски мяча в парах на точность  
Броски и ловля мяча в парах  
Броски и ловля мяча в парах у стены  
Подвижная игра «Осада города»  
Броски и ловля мяча  
Упражнения с мячом  
Ведение мяча  
Подвижные игры

#### **Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)**

Кувырок вперед  
Кувырок вперед с разбега и через препятствие  
Зарядка  
Проектная работа на тему: «Роль зарядки в жизни человека»  
Кувырок назад  
Круговая тренировка  
Стойка на голове и руках  
Гимнастика, ее история и значение в жизни человека  
Гимнастические упражнения  
Висы  
Лазанье по гимнастической стенке и висы  
Круговая тренировка  
Прыжки в скакалку  
Прыжки в скакалку в тройках  
Лазанье по канату в два приема  
Круговая тренировка

#### **Лыжная подготовка (21 час)**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок  
Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками  
Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах  
Попеременный одношажный ход на лыжах  
Попеременный одношажный ход на лыжах  
Одновременный одношажный ход на лыжах  
Одновременный одношажный ход на лыжах  
Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах  
Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах  
Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах  
Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах  
Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»  
Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»  
Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»  
Подвижная игра на лыжах «Накаты»  
Подвижная игра на лыжах «Накаты»  
Подвижная игра на лыжах «Накаты»  
Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»  
Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»  
Прохождение дистанции 2 км на лыжах

Контрольный урок по лыжной подготовке

**Легкая атлетика (4 часа)**

Полоса препятствий

Усложненная полоса препятствий

Прыжок в высоту с прямого разбега

Прыжок в высоту способом «перешагивание»

**Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)**

Физкультминутка

Проектная работа на тему: «Физкультминутка»

Знакомство с опорным прыжком

Опорный прыжок

Контрольный урок по опорному прыжку

**Подвижные и спортивные игры (5 часов)**

Броски мяча через волейбольную сетку

Подвижная игра «Пионербол»

Упражнения с мячом

Волейбольные упражнения

Контрольный урок по волейболу

**Легкая атлетика (14 часов)**

Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»

Броски набивного мяча правой и левой рукой

Тестирование виса на время

Тестирование наклона из положения стоя

Тестирование прыжка в длину с места

Тестирование подтягиваний и отжима-

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с

Баскетбольные упражнения

Тестирование метания малого мяча на точность

Спортивная игра «Баскетбол

Беговые упражнения

Тестирование бега на 30 м с высокого старта

Тестирование челночного бега 3 x 10 м

Тестирование метания мешочка на дальность

**Подвижные и спортивные игры (4 часа)**

Футбольные упражнения

Спортивная игра «Футбол»

Бег на 1000 м

Спортивные игры

### Календарно-тематическое планирование

| № уро-<br>ка                            | Наименование<br>разделов и тем                                        | Тип урока                            | Характеристика основных<br>видов деятельности ученика<br>(на уровне учебных<br>действий по теме)                                                 | Плановые<br>сроки<br>прохождения<br>темы | Фактические<br>сроки (и/или<br>коррекция) |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Тема: Легкая атлетика (11 часов)</b> |                                                                       |                                      |                                                                                                                                                  |                                          |                                           |
| 1.                                      | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | Урок общеметодической направленности | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики». | 04.09-08.09                              |                                           |
| 2.                                      | Тестирование бега на 30 м с высокого старта                           | Урок развивающего контроля           | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»                                       | 04.09-08.09                              |                                           |
| 3.                                      | Техника челночного бега                                               | Урок общеметодической направленности | Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»                                                          | 04.09-08.09                              |                                           |
| 4.                                      | Тестирование челночного бега 3 x 10 м                                 | Урок развивающего контроля           | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»                                                      | 11.09-15.09                              |                                           |
| 5.                                      | Тестирование бега на 60 м с высокого старта                           | Урок развивающего контроля           | Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»                       | 11.09-15.09                              |                                           |
| 6.                                      | Тестирование метания мешочка на дальность                             | Урок развивающего контроля           | Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»                  | 11.09-15.09                              |                                           |
| 7.                                      | Техника паса в футболе                                                | Урок «открытия» нового знания        | Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»                                                                     | 18.09-22.09                              |                                           |
| 8.                                      | Спортивная игра «Футбол»                                              | Урок «открытия» нового знания        | Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»                                                         | 18.09-22.09                              |                                           |
| 9.                                      | Техника прыжка в длину с разбега                                      | Урок общеметодической направленности | Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»                                                                            | 18.09-22.09                              |                                           |
| 10.                                     | Прыжок в длину с разбега на результат                                 | Урок развивающего контроля           | Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»                                                                            | 25.09-29.09                              |                                           |
| 11.                                     | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега                         | Урок развивающего контроля           | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»                                                    | 25.09-29.09                              |                                           |

| Легкая атлетика (5 часов)                   |                                                         |                                      |                                                                                                                                    |             |  |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 12.                                         | Контрольный урок по футболу                             | Урок развивающего контроля           | Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»                                                               | 25.09-29.09 |  |
| 13.                                         | Тестирование метания малого мяча на точность            | Урок развивающего контроля           | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»                                  | 02.10-06.10 |  |
| 14.                                         | Тестирование наклона вперед из положения стоя           | Урок развивающего контроля           | Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»                              | 02.10-06.10 |  |
| 15.                                         | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Урок развивающего контроля           | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка» | 02.10-06.10 |  |
| 16.                                         | Тестирование прыжка в длину с места                     | Урок развивающего контроля           | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»                     | 09.10-13.10 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (2 часа) |                                                         |                                      |                                                                                                                                    |             |  |
| 17.                                         | Тестирование подтягиваний и отжиманий                   | Урок общеметодической направленности | Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы»                           | 09.10-13.10 |  |
| 18.                                         | Тестирование виса на время                              | Урок общеметодической направленности | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы»                                          | 09.10-13.10 |  |
| Подвижные и спортивные игры (8 часов)       |                                                         |                                      |                                                                                                                                    |             |  |
| 19.                                         | Броски и ловля мяча в парах                             | Урок общеметодической направленности | Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»                                                     | 16.10-20.10 |  |
| 20.                                         | Броски мяча в парах на точность                         | Урок общеметодической направленности | Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки»                                                 | 16.10-20.10 |  |
| 21.                                         | Броски и ловля мяча в парах                             | Урок общеметодической направленности | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны»                                       | 16.10-20.10 |  |
| 22.                                         | Броски и ловля мяча в парах у стены                     | Урок общеметодической направленности | Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны»                                          | 23.10-27.10 |  |
| 23.                                         | Подвижная игра «Осада города»                           | Урок-рефлексия                       | Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»                                   | 23.10-27.10 |  |

|                                                     |                                                           |                                            |                                                                                                                                               |             |  |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 24.                                                 | Броски и ловля мяча                                       | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»                                                              | 23.10-27.10 |  |
| 25.                                                 | Упражнения с мячом                                        | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм»                                                                                 | 06.11-10.11 |  |
| 26.                                                 | Ведение мяча                                              | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»                                                                               | 06.11-10.11 |  |
| 27.                                                 | Подвижные игры                                            | Урок-рефлексия                             | Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти                                                                                              | 06.11-10.11 |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)</b> |                                                           |                                            |                                                                                                                                               |             |  |
| 28.                                                 | Кувырок Вперед                                            | Урок «открытия» нового знания              | Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»                                                             | 13.11-17.11 |  |
| 29.                                                 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие              | Урок «открытия» нового знания              | Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»                                              | 13.11-17.11 |  |
| 30.                                                 | Зарядка                                                   | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»                                                           | 13.11-17.11 |  |
| 31.                                                 | Проектная работа на тему: «Роль зарядки в жизни человека» | Урок-рефлексия                             | Защита проектных работ.                                                                                                                       | 20.11-24.11 |  |
| 32.                                                 | Кувырок назад                                             | Урок «открытия» нового знания              | Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»                                                                        | 20.11-24.11 |  |
| 33.                                                 | Круговая тренировка                                       | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание                                                                                  | 20.11-24.11 |  |
| 34.                                                 | Стойка на голове и руках                                  | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»                                                                               | 27.11-01.12 |  |
| 35.                                                 | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека        | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты» | 27.11-01.12 |  |
| 36.                                                 | Гимнастические упражнения                                 | Урок «открытия» нового знания              | Разминка на гимнастических матах с мячами гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание                                           | 27.11-01.12 |  |
| 37.                                                 | Висы                                                      | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян»                                                                               | 04.12-08.12 |  |
| 38.                                                 | Лазанье по гимнастической стенке и висы                   | Урок «открытия» нового знания              | Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами подвижная игра «Ловля обезьян с мячом» | 04.12-08.12 |  |

|     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                                                  |             |  |
|-----|-------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 39. | Круговая тренировка                       | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Разминка с<br>гимнастическими палками,<br>круговая тренировка,<br>подвижная игра «Удочка                                                                                                                         | 04.12-08.12 |  |
| 40. | Прыжки в скакалку                         | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Разминка со скакалками,<br>прыжки в скакалку<br>подвижная игра «Горячая<br>линия»                                                                                                                                | 11.12-15.12 |  |
| 41. | Прыжки в скакалку в<br>тройках            | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Разминка со скакалками,<br>прыжки в скакалку, прыжки<br>в скакалку в тройках,<br>подвижная игра «Горячая<br>линия»                                                                                               | 11.12-15.12 |  |
| 42. | Лазанье по канату в<br>два приема         | Урок «открытия»<br>нового знания           | Разминка со скакалками,<br>лазанье по канату в два и<br>три приема, прыжки в<br>скакалку в тройках,<br>подвижная игра «Будь<br>осторожен»                                                                        | 11.12-15.12 |  |
| 43. | Круговая тренировка                       | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Разминка со скакалкой,<br>круговая тренировка,<br>подвижная игра «Игра в мяч<br>с фигурами»                                                                                                                      | 18.12-22.12 |  |
| 44. | Упражнения на гимна-<br>стическом бревне  | Урок «открытия»<br>нового знания           | Разминка на гимнастических<br>скамейках, упражнения на<br>гимнастическом бревне,<br>подвижная игра «Салки и<br>мяч»                                                                                              | 18.12-22.12 |  |
| 45. | Упражнения на гимна-<br>стических кольцах | Урок «открытия»<br>нового знания           | Разминка на скамейках,<br>упражнения на<br>гимнастических кольцах,<br>упражнения на<br>гимнастическом бревне,<br>подвижная игра «Салки и<br>мяч»                                                                 | 18.12-22.12 |  |
| 46. | Махи на<br>гимнастических<br>кольцах      | Урок «открытия»<br>нового знания           | Разминка с резиновыми<br>кольцами, махи и выкрут на<br>гимнастических кольцах,<br>подвижная игра «Ловишка с<br>мешочком на голове»                                                                               | 25.12-29.12 |  |
| 47. | Круговая тренировка                       | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Разминка с резиновыми<br>кольцами, махи и выкрут на<br>гимнастических кольцах,<br>лазанье по наклонной гимна-<br>стической скамейке,<br>круговая тренировка,<br>подвижная игра «Ловишка с<br>мешочком на голове» | 25.12-29.12 |  |
| 48. | Вращение<br>обруча                        | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Разминка с обручами,<br>варианты вращения обруча,<br>подвижная игра «Катание<br>колеса»                                                                                                                          | 25.12-29.12 |  |
| 49. | Круговая<br>тренировка                    | Урок<br>общеметодической<br>направленности | Разминка с обручами, стойка<br>на голове, стойка на руках,<br>круговая тренировка,<br>подвижная игра «Катание<br>колеса»                                                                                         | 15.01-19.01 |  |

| Лыжная подготовка (21 час) |                                                                             |                                      |                                                                                                                                                                     |             |  |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 50.                        | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок                        | Урок «открытия» нового знания        | Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 15.01-19.01 |  |
| 51.                        | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками                       | Урок «открытия» нового знания        | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием                                                     | 15.01-19.01 |  |
| 52.                        | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах                        | Урок «открытия» нового знания        | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком                                                                                     | 22.01-26.01 |  |
| 53.                        | Попеременный одношажный ход на лыжах                                        | Урок «открытия» нового знания        | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне                                                 | 22.01-26.01 |  |
| 54.                        | Попеременный одношажный ход на лыжах                                        | Урок общеметодической направленности | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне                                                 | 22.01-26.01 |  |
| 55.                        | Одновременный одношажный ход на лыжах                                       | Урок общеметодической направленности | Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне                                                                                                  | 29.01-02.02 |  |
| 56.                        | Одновременный одношажный ход на лыжах                                       | Урок общеметодической направленности | Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне                                                                                                  | 29.01-02.02 |  |
| 57.                        | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | Урок «открытия» нового знания        | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке                                                                                     | 29.01-02.02 |  |
| 58.                        | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | Урок «открытия» нового знания        | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке                                                                                     | 05.02-09.02 |  |
| 59.                        | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах                    | Урок «открытия» нового знания        | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»                                           | 05.02-09.02 |  |

|     |                                                          |                                      |                                                                                                                            |             |  |
|-----|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 60. | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | Урок общеметодической направленности | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «получелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом» | 05.02-09.02 |  |
| 61. | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»                  | Урок «открытия» нового знания        | Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»                  | 12.02-16.02 |  |
| 62. | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»                  | Урок общеметодической направленности | Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»                  | 12.02-16.02 |  |
| 63. | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»                  | Урок общеметодической направленности | Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой»                  | 12.02-16.02 |  |
| 64. | Подвижная игра на лыжах «Накаты»                         | Урок-рефлексия                       | Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»                          | 19.02-23.02 |  |
| 65. | Подвижная игра на лыжах «Накаты»                         | Урок-рефлексия                       | Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»                          | 19.02-23.02 |  |
| 66. | Подвижная игра на лыжах «Накаты»                         | Урок-рефлексия                       | Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»                          | 19.02-23.02 |  |
| 67. | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»                | Урок-рефлексия                       | Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет»               | 26.02-02.03 |  |
| 68. | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»                | Урок-рефлексия                       | Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет»               | 26.02-02.03 |  |
| 69. | Прохождение дистанции 2 км на лыжах                      | Урок общеметодической направленности | Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание                                           | 26.02-02.03 |  |
| 70. | Контрольный урок по лыжной подготовке                    | Урок развивающего контроля           | Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой»,                                                  | 05.03-09.03 |  |

|                                                                                        |                                             |                                      |                                                                                                                                                           |             |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| <p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика (4 часа)</b></p>                     |                                             |                                      |                                                                                                                                                           |             |  |
| 71.                                                                                    | Полоса препятствий                          | Урок общеметодической направленности | Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»                                                | 05.03-09.03 |  |
| 72.                                                                                    | Усложненная полоса препятствий              | Урок общеметодической направленности | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»                                                | 05.03-09.03 |  |
| 73.                                                                                    | Прыжок в высоту с прямого разбега           | Урок «открытия» нового знания        | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»                                             | 12.03-16.03 |  |
| 74.                                                                                    | Прыжок в высоту способом «перешагивание»    | Урок «открытия» нового знания        | Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением»                 | 12.03-16.03 |  |
| <p style="text-align: center;"><b>Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)</b></p> |                                             |                                      |                                                                                                                                                           |             |  |
| 75.                                                                                    | Физкультминутка                             | Урок-рефлексия                       | Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением»      | 12.03-16.03 |  |
| 76.                                                                                    | Проектная работа на тему: «Физкультминутка» | Урок-рефлексия                       | Защита проектных работ.                                                                                                                                   | 19.03-23.03 |  |
| 77.                                                                                    | Знакомство с опорным прыжком                | Урок «открытия» нового знания        | Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах» | 19.03-23.03 |  |
| 78.                                                                                    | Опорный прыжок                              | Урок «открытия» нового знания        | Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»                                                 | 19.03-23.03 |  |
| 79.                                                                                    | Контрольный урок по опорному прыжку         | Урок развивающего контроля           | Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра                                                                    | 04.04-06.04 |  |
| <p style="text-align: center;"><b>Подвижные и спортивные игры (5 часов)</b></p>        |                                             |                                      |                                                                                                                                                           |             |  |

|     |                                      |                                      |                                                                                                 |             |  |
|-----|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 80. | Броски мяча через волейбольную сетку | Урок общеметодической направленности | Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»   | 04.04-06.04 |  |
| 81. | Подвижная игра «Пионербол»           | Урок общеметодической направленности | Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол» | 09.04-13.04 |  |
| 82. | Упражнения с мячом                   | Урок общеметодической направленности | Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»                       | 09.04-13.04 |  |
| 83. | Волейбольные упражнения              | Урок общеметодической направленности | Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»                           | 09.04-13.04 |  |
| 84. | Контрольный урок по волейболу        | Урок развивающего контроля           | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»            | 16.04-20.04 |  |

**Легкая атлетика (14 часов)**

|     |                                                                      |                                      |                                                                                                                               |             |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 85. | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | Урок общеметодической направленности | Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель» | 16.04-20.04 |  |
| 86. | Броски набивного мяча правой и левой рукой                           | Урок общеметодической направленности | Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»                          | 16.04-20.04 |  |
| 87. | Тестирование виса на время                                           | Урок развивающего контроля           | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч»                                | 23.04-27.04 |  |
| 88. | Тестирование наклона из положения стоя                               | Урок развивающего контроля           | Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя                         | 23.04-27.04 |  |
| 89. | Тестирование прыжка в длину с места                                  | Урок развивающего контроля           | Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»        | 23.04-27.04 |  |
| 90. | Тестирование подтягиваний и отжиманий                                | Урок развивающего контроля           | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол»     | 30.04-04.05 |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                         |                                      |                                                                                                                                               |             |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 91.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Урок развивающего контроля           | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол» | 30.04-04.05 |  |
| 92.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Баскетбольные упражнения                                | Урок «открытия» нового знания        | Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»                                   | 30.04-04.05 |  |
| 93.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Тестирование метания малого мяча на точность            | Урок общеметодической направленности | Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»                                                   | 07.05-11.05 |  |
| 94.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Спортивная игра «Баскетбол»                             | Урок общеметодической направленности | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»                                                  | 07.05-11.05 |  |
| 95.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Беговые упражнения                                      | Урок общеметодической направленности | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики»                                                                  | 07.05-11.05 |  |
| 96.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Тестирование бега на 30 м с высокого старта             | Урок общеметодической направленности | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч»                                                 | 14.05-18.05 |  |
| 97.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Тестирование челночного бега 3 x 10 м                   | Урок общеметодической направленности | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»                                      | 14.05-18.05 |  |
| 98.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Тестирование метания мешочка на дальность               | Урок развивающего контроля           | Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне»                                                   | 14.05-18.05 |  |
| <p align="center"><b>Подвижные и спортивные игры (7 часов)</b><br/> <b>Планируемые результаты:</b></p> <p><b>Личностные:</b> Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p><b>Предметные:</b> Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр, Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года, Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол».</p> <p><b>Метапредметные:</b><br/> <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года, пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол».</p> <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> |                                                         |                                      |                                                                                                                                               |             |  |
| 99.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Футбольные упражнения                                   | Урок общеметодической направленности | Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»                                                                            | 21.05-25.05 |  |

|       |                                                                                                                                                           |                                      |                                                                                                 |             |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 100.  | Спортивная игра «Футбол»                                                                                                                                  | Урок-рефлексия                       | Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «футбол»                              | 21.05-25.05 |  |
| 101.  | Бег на 1000 м                                                                                                                                             | Урок общеметодической направленности | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол»            | 21.05-25.05 |  |
| 102.  | Спортивные игры                                                                                                                                           | Урок-рефлексия                       | Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки                   | 28.05-31.05 |  |
| 103.  | Командная подвижная игра «хвостики»                                                                                                                       | Урок рефлексия                       | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «хвостики» и «совушка». | 28.05-31.05 |  |
| 104.  | Русская народная подвижная игра «горелки»                                                                                                                 | Урок рефлексия                       | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «горелки», «игра птиц»  | 28.05-31.05 |  |
| 105.  | Подвижные и спортивные игры                                                                                                                               | Урок рефлексия                       | Беговая разминка, подвижные и спортивные игры, подведение итогов                                | 28.05-31.05 |  |
| ИТОГО | уроков «открытия» нового знания;<br>уроков рефлексии;<br>уроков общеметодической направленности<br>проектная деятельность<br>уроков развивающего контроля | 25<br>12<br>45<br>3<br>20            |                                                                                                 |             |  |

**Согласовано:**

Протокол заседания ШМО

учителей начальных классов

от «30» августа 2017 г. № 1

**Согласовано:**

Ответственная за организацию УВР

в 1-4 классах:

И.Е. Журавлева /Журавлева И.Е./  
«31» августа 2017 г.