


Рассмотрено
Руководитель ШМО
 /Калинина М.Б./
Протокол № 1 от
« 20 »августа 2013 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Новомелькенская ООШ»
 /Сагдиева Г.Ф./
« 20 »августа 2013 г.

Утверждено
Директор МБОУ
«Новомелькенская ООШ»
 /Ахметшина Л.М./
Приказ № 92 от
« 28 »августа 2013 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

МБОУ «Новомелькенская ООШ»

Мензелинского муниципального района Республики Татарстан

Калинина М.Б., учитель 1 квалификационной категории

физическая культура, 4 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « 20 » августа 2013г.

2013 – 2014 учебный год

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса (далее рабочая программа) составлена в соответствии с

- федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом МО РФ №1312 от 09.03.2004 года; на основе
- примерной программы начального общего образования по физической культуре,
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2007).

Цели обучения

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих **задач**:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Целями изучения учебного предмета «Физической культуры» являются:

- подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными и прикладно-ориентированными двигательными навыками и умениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки, умением их творчески использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга;
- освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

Место предмета в базисном учебном плане

В Федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 4 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 105 часов (35 учебных недель). Основное содержание обучения в примерной программе

представлено крупными блоками. Такое построение программы позволяет создавать различные модели курса физической культуры, распределять разными способами учебный материал и время для его изучения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Легкоатлетические упражнения	10+11
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Подвижные игры	18+3
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
8	Плавание	4
9	Кроссовая подготовка	8
	Итого	105

Естественные основы (в процессе урока)

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы (в процессе урока)

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приёмы закаливания.

Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока)

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Легкая атлетика (10+11ч)

Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. в коридоре с максимальной скоростью. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние

Гимнастика с элементами акробатики (18ч)

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Подвижные игры (18 ч + 3 часа)

Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Игры «Наступление», «Метко в цель». «Кто дальше бросит», «Наступление». Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Игры «Паровозики», «Наступление».

Лыжная подготовка (21 час)

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем Ступающий шаг: упражнения – перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Спуск в основной стойке. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.

Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (*цит*). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением скорости.

Кроссовая подготовка (8ч)

Плавание (4 ч)

1. *Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.*

Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта; двигательные навыки, которые необходимы в повседневной жизни; значение воды, как естественной силы природы. Данные темы вариативно по желанию преподавателя можно включать в объяснения в течение урока и на протяжении всего учебного года

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоёмах.

Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.).

Определение значимости умывания и купания, определить для детей, где скапливается грязь на теле человека, что происходит с «грязнулей», зачем необходимо мыться человеку, почему моются в душе перед купанием и после, как в бассейне, так и в открытых водоёмах. Гигиена купания в открытых водоёмах. Гигиена приёма душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

Основные требования безопасности во время занятий по плаванию. Доврачебная помощь пострадавшему на воде. Методы искусственного дыхания.

Приёмы спасения на воде. Способы приближения к тонущему. Спасательные средства наблюдения, связи и сигнализации.

Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. Специальные плавательные упражнения: скольжение на груди, спине, брасс. Движения ног и рук при проплывании способами кроль на груди.

Упражнения на суше: движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

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

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Мальчики

Бег 30м (сек)			Наклон вперед сидя (см)			Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)			Бег 1000 м
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	Без учета времени
6,6	6,5	5,0	+3	+5	+9	130	150	185	1	3	5	

Девочки

Бег 30м (сек)			Наклон вперед сидя (см)			Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)			Бег 1000 м
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	Без учета времени
6,6	6,5	5,2	+6	+9	+12	120	140	170	4	12	18	

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

- 1) здоровьесберегающие
- 2) информационно-коммуникативные
- 3) технологии личностно-ориентированного обучения
- 4) уровневого, дифференцированного обучения
- 5) развивающее обучение;
- 6) игровые технологии.

**Учебно-тематическое планирование
по физической культуре**

Класс 4 класс

Учитель Калинина Макфия Биктимировна

Количество часов

Всего 105 часа; в неделю 3 часа

Промежуточная аттестация 1 час

Планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы В.И. Ляха, А.А.Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы», утверждённой МО и Н РТ Москва «Просвещение» 2007, в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального образования (Москва. 2004)

УМК состоит из

- поурочных разработок по физкультуре для 4 класса (М.: ВАКО, 2008),
- учебника для общеобразовательных учреждений Лях В. И. Физическая культура. **1-4** кл. (М.: Просвещение, **2011**)

Календарно-тематическое планирование 4 класс

1 четверть

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения материала	Виды и формы контроля	Основные виды учебной деятельности учащихся	дата	
							план	факт
Легкая атлетика (15 ч)								
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба на носках, на пятках. Бег с максимальной скоростью 20 метров. Игра «Пустое место»	Вводный	Беседа: зарождение физической культуры. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	5.09	5.09
2	Бег и ходьба. ОРУ. Бег с ускорением. Бег 30 метров. Игра «К своим флажкам» Развитие скоростных	Комплексный	Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных	Уметь: правильно выполнять основные движения при	Текущий	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Смена сторон». Развитие скоростных	6.09	6.09

	способностей.		способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)		способностей.		
3	Ходьба под счет. Высокий старт. Бег 30 метров. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных способностей.	Учетный	Беседа: История первых Олимпийских игр. Определение уровня физической подготовленности. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с; д.: 5,2-5,7-6,0 с; 60 м: м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	7.09	7.09
4	Тест - бег 30 метров. Высокий старт. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных способностей.	Комплексный	Беседа: развитие скоростно-силовых способностей. Строение человека. Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	12.09	12.09

5	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Беседа: Современные Олимпийские игры. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	13.09	13.09
6	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Тест - прыжок в длину с места. Игра «Знамя».	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	14.09	14.09
7	Бег 3 минуты. Преодоление препятствий. Игра «Знамя». Развитие ловкости и координации.	Зачетный	Беседа: О способах и особенностях движений. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Зачет	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	19.09	19.09
8	Тест – бег 1000 метров. Игра «Волк во рву». Развитие	Комплексный	Беседа: Строение человека. Метание мяча.	<i>Уметь:</i> метать из различных	Текущий	Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание	20.09	20.09

	выносливости.	ый	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	положений на дальность и в цель		в цель с 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании		
9	Бег 4 минуты . Преодоления препятствий. Развитие выносливости Тест- подтягивание.	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	21.09	21.09
10	Метание мяча. Метание мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Тест- поднимание туловища из положения лежа на спине.	Комплексный	Беседа: Физические качества. Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (<i>из пяти попыток - три попадания</i>)	Метание мяча. Бросок набивного мяча. Игры.	26.09	26.09
11	Метание мяча. Метание мяча из положения стоя грудью в направлении	Комплексный	Беседа: Строение человека. Метание мяча. Бросок теннисного мяча	Уметь: метать из различных положений на	Текущий	Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Невод».	27.09	27.09

	метания. Метание в цель с 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.		на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	дальность и в цель		Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании		
12	Метание мяча. Метание мяча в цель с 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	28.09	28.09
13	Челночный бег 3x10. Метание мяча. Развитие координационных способностей	Комплексный	Беседа: Физические качества. Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (<i>из пяти попыток - три попадания</i>)	Метание мяча. Бросок набивного мяча. Игры.	3.10	3.10
14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во	Уметь: правильно выполнять движения в	Текущий	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Волк во рву».	4.10	4.10

	качеств		рву». Развитие скоростно-силовых способностей	прыжках; правильно приземляться		Развитие скоростно-силовых качеств.		
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» . Развитие скоростно-силовых качеств	Зачетный	Беседа: О способах и особенностях движений. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Зачет	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	5.10	5.10
Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч)								
16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча от груди на месте в парах. Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	10.10	10.10
17	Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение	Уметь владеть мячом: держание,	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и	11.10	11.10

	Развитие координационных способностей		мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».		
18	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Развитие координационных способностей	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	12.10	12.10
19	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча от груди.. Игра «Передал-садись». Развитие ловкости и координации	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	17.10	17.10

			способностей	баскетбол				
20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	18.10	18.10
21	Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча от груди. Развитие координационных способностей	Совершенство вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	19.10	19.10
22	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча от груди. Игра «Мяч ловцу». Развитие ловкости и координации движений	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	24.10	

			Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол				
23	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие ловкости и координации	Совершенство вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	25.10	
24	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча от груди	Совершенство вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	26.10	
25	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках,	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в	Уметь владеть мячом:	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в		

	круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча от груди. Игра мини-баскетбол.		квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.		
--	---	--	---	--	--	---	--	--

Календарно-тематическое планирование 4 класс

2 четверть

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения материала	Виды и формы контроля	Основные виды учебной деятельности учащихся	дата	
							план	факт
Спортивные игры с элементами баскетбола (6 ч)								
26	Бросок мяча от груди. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Текущий	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	7.11	7.11

			Развитие координационных способностей.	подвижных игр; играть в мини-баскетбол				
27	Ведение мяча с сопротивлением. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	8.11	8.11
28	Ведение мяча с сопротивлением. Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча от груди. Ведение мяча с сопротивлением Развитие координационных способностей	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	9.11	9.11
29	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча от груди. Игра мини-баскетбол. Развитие	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Мяч	14.11	14.11

	координационных способностей		Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		ловцу». Игра в мини-баскетбол.		
30	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча от груди. Ведение мяча с сопротивлением. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	15.11	15.11
31	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча от груди. Ведение мяча с сопротивлением. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	16.11	16.11

Гимнастика с элементами акробатики (17 ч)

32	<p>Строевые упражнения. Висы. Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Вольно!» «Смирно!». Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висячем положении. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.</p>	Комплексный	<p>Акробатика. Беседа: Осанка и развитие мышц туловища. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации</p>	Текущий	<p>Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.</p>	21.11	21.11
33	<p>Строевые упражнения. Висы. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Вольно!» «Смирно!». Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висячем положении. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.</p>	Комплексный	<p>Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	Текущий	<p>Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.</p>	22.11	22.11

			изменилось?»					
34	Строевые упражнения. Висы. Повороты кругом на месте. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Учетный	Беседа: Закаливание организма (Обтирание). Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Кувырок вперед. Кувырок назад.	Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.	23.11	23.11
35	Строевые упражнения. Висы. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Повороты кругом на месте. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Развитие силовых	Комплексный	Акробатика. Беседа: Водные процедуры. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	28.11	28.11

	способностей		команд «Становись!» «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо- собностей. Игра «Точный поворот».					
36	Упражнения в равновесии. Ходьба по напольному бревну приставными шагами, повороты на 90 Лазание по гимнастической стенке. Элементы ритмической гимнастики и танцев.	Учетный	Акробатика. Беседа: Солнечные ванны. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо- собностей. Игра «Быстро по местам»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатически е элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения ком- бинаций из разу- ченных элементов	Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля».	29.11	29.11
37	Упражнения в равновесии. Ходьба по напольному бревну большими шагами и выпадами, повороты на 180 ,	Комплексн ый	Беседа: Связь физических упражнений с укреплением здоровья.	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на	30.11	30.11

	опускание в упор стоя на колене. Элементы ритмической гимнастики и танцев. Развитие координационных способностей		Висы. ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств			лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.		
38	Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад. Ритмическая гимнастика.. Развитие координационных способностей	Комплексный	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		5.12	5.12
39	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Элементы ритмической гимнастики и танцев. Развитие	Учетный	Беседа: Закаливание организма (Обтирание). Упражнения в равновесии. ОРУ.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды;	Кувырок вперед. Кувырок назад.	Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на	6.12	6.12

	координационных способностей		Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.		
40	Акробатика. Кувырок назад и перекат в стойку на лопатках. Ритмическая гимнастика. Элементы танцев. Развитие координационных способностей	Комплексный	Акробатика. Беседа: Водные процедуры. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	7.12	7.12

			«Точный поворот».					
41	Акробатика. Стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Ритмическая гимнастика. Элементы танцев. Развитие координационных способностей	Учетный	Акробатика. Беседа: Солнечные ванны. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Быстро по местам».	12.12	12.12
42	Акробатика. Стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Элементы ритмической гимнастики и танцев. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Комплексный	Беседа: Связь физических упражнений с укреплением здоровья. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля».	13.12	13.12

			качеств					
43	Опорный прыжок. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Элементы ритмической гимнастики и танцев. Развитие координационных способностей	Комплексный	Беседа: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Опорный прыжок, лазанье по канату. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	14.12	14.12
44	Опорный прыжок. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Элементы ритмической гимнастики и танцев. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей		Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств				19.12	19.12
45	Опорный прыжок. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Ритмическая гимнастика. Прыжки со скакалкой. Лазание по канату в три приема	Комплексный	Опорный прыжок, лазанье по канату. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Опорный прыжок, лазанье по канату. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	20.12	20.12
46	Опорный прыжок. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Ритмическая	Комплексный	Опорный прыжок, лазанье по канату. ОРУ в движении. Опорный	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической	Текущий	Опорный прыжок, лазанье по канату. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку	21.12	21.12

	гимнастика. Прыжки со скакалкой. Лазание по канату в три приема.		прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	стенке, канату; выполнять опорный прыжок		матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		
47	Ритмическая гимнастика. Прыжки со скакалкой. Лазание по канату в три приема	Комплексный	Беседа: Организация двигательного режима в течение дня. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		26.12	26.12
48	Ритмическая гимнастика. Прыжки со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату в три приема.	Учетный			Оценка техники лазания по канату		27.12	27.12

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс, 3 четверть

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения материала	Виды и формы контроля	Основные виды учебной деятельности учащихся		дата	
								план	факт
Лыжная подготовка (20 ч)									

49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг без палок. Поворот переступанием вокруг пяток лыж	Вводный	Правила поведения на уроках л/п. Беседа: Доврачебная помощь при травмах. Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. «Перепёлка», «Мышеловка» - игры.	<i>Знать:</i> правила поведения на лыжах, ТБ. Переноска и надевание лыж.	Текущий	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. «Перепёлка», «Мышеловка» - игры.	28.12	28.12
50	Построение с лыжами. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг без палок.	Комплексный	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами.	Текущий	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	16.01	16.01
51	Скользящий шаг без палок. Поворот переступанием вокруг пяток лыж	Комплексный	Ступающий шаг: упражнения –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений,	Текущий	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	17.01	17.01

			носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	поворотов на лыжах различными способами				
52	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг без палок. Игры с элементами лыжных ходов	Комплексный	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Учет навыков спуска со склона. Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».	18.01	18.01
53	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг с палками. Игры с элементами лыжных ходов	Совершенствование	Беседа: Физическая нагрузка и способы её регулирования. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже	23.01	23.01
54	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Игры с	Комплексный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на	Текущий	Оценка техники спусков. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом	24.01	24.01

	элементами лыжных ходов		ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке	лыжах различными способами		размеченной ориентирами.		
55	Попеременный двухшажный ход. Игры с элементами лыжных ходов	Комплексный	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-500 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Оценка техники спусков. Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	25.01	25.01
56	Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Спуск в основной стойке	Комплексный	<i>Беседа: Меры предосторожности и первая медицинская помощь при обморожении. Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».</i>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	30.01	30.01
57	Одновременный	Совершенст	Спуск в основной стойке на оценку.	<i>Уметь:</i> правильно	Текущий	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим	31.01	31.01

	двухшажный ход. Спуск в основной стойке Игры с элементами лыжных ходов	вование	Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами		шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.		
58	Одновременный двухшажный ход. Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке. Игры с элементами	Совершенствование	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1.02	1.02
59	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Игры с элементами лыжных ходов	Комплексный	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	6.02	6.02
60	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Комплексный	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками,	Текущий	Преодоление подъема «полуелочкой» и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в	7.02	7.02

	Подъем «лесенкой». Игры с элементами лыжных ходов		шагом и «полуелочкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	надевать лыжи, проходить дистанцию, торможение плугом, подъем.		основной стойке.		
61	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Игры с элементами лыжных ходов	Изучение нового материала	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 300-500 м. Спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Оценка техники подъема	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».	8.02	8.02
62	Спуск с горы в основной стойке. Попеременный двухшажный ход	Совершенствование	Передвижение 500-1000 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 500-1000 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, торможение плугом.	Текущий	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 500-1000 м без палок.	13.02	13.02
63	Одновременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке. Игры с элементами лыжных ходов	Комплексный	<i>Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «Не задень», «Биатлон».</i>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на	Текущий	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне.	14.02	14.02

				лыжах различными способами				
64	Подъем «елочкой» Спуск в основной стойке. Игры с элементами лыжных ходов	Совершенствование	Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень».	15.02	15.02
65	Торможение «плугом». Спуск с горы	Комплексный	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	20.02	20.02
66	Дистанция -1км. Спуск с горы в основной стойке.	Комплексный	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «С горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «С горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.	21.02	21.02

67	Торможение «плугом». Спуск с горы	Комплексный	Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Равномерное передвижение попеременным двухшажным. ходом 1500 м.	22.02	22.02
68	Торможение «плугом». Спуск с горы	Учетный	Подъем «ёлочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Подъем «ёлочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время.	27.02	27.02
69	Спуск с горы в основной стойке. Игры с элементами лыжных ходов	Комплексный	Эстафета на лыжах. Игра «С горки на горку».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Эстафета на лыжах.	28.02	28.02
70	Эстафеты. Игры на лыжах	Комплексный	Эстафета на лыжах. Игра «С горки на горку».		Текущий	Эстафета на лыжах.	1.03	1.03
71	Эстафеты. Игры на лыжах						6.03	6.03
72	Спуск с горы в основной стойке. Игры с элементами лыжных						7.03	7.03

	ходов							
Легкая атлетика (6 ч.)								
73	Метание мяча в вертикальную цель 2х2 с расстояния 3-4 м. Прыжок в длину с места	Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	13.03	13.03
74	Метание мяча в вертикальную цель 2х2 с расстояния 3-4 м. Прыжок в длину с места.	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод».	14.03	14.03
75	Тест- прыжок в длину . Метание мяча в вертикальную цель 2х2 с расстояния 3-4 м. Подвижные игры	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	15.03	15.03

76	Челночный бег3x10. Тест-подъем туловища из положения лежа на спине.	Учетный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Оценка техники выполнения прыжка	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	20.03	20.03
77	Челночный бег3x10. Прыжок в высоту с прямого разбега	Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	21.03	21.03
78	Прыжок в высоту с прямого разбега	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Оценка техники выполнения прыжка	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	22.03	22.03

4 четверть

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения материала	Виды и формы контроля	Основные виды учебной деятельности учащихся	дата	
							план	факт
плавание (5 ч)								
79	Беседа по ТБ. (порядок проведения занятия и правила поведения на уроках плавания.) Упражнения для освоения с водной средой.	Вводный	Беседа: зарождение физической культуры. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	1.04	1.04
80	Упражнения для освоения с водной средой. «поплавок», погружение в воду.	Комплексный	Правила гигиены и ТБ. Названия плавательных упражнений, способов плавания. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в	Знать: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения, правила гигиены и	Текущий	Правила гигиены и ТБ. Названия плавательных упражнений, способов плавания.	3.04	3.04

			экстремальной ситуации.	техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации				
81	Скольжение на груди, скольжение на спине, «поплавок»,	Комплексный	Техника выполнения специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.		Текущий	Техника выполнения специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.	4.04	4.04
82	Выдох в воду. Поворот головы в сторону в согласовании с дыханием. Движение ногами кролем на груди Движение ногами кролем на спине	Комплексный	Занятие в бассейне. Техника погружения в воду с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.	Уметь: погружаться в воду с открытыми глазами, задержать дыхание под водой, скольжение на груди, спине и др., проплывать способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.	Текущий	Занятие в бассейне. Техника погружения в воду с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.	8.04	8.04
Легкая атлетика (9 ч.)								

83	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега	Комплексный	Беседа: Строение человека. Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	10.04	10.04
84	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега	Комплексный	Беседа: Строение человека. Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	11.04	11.04
85	Тест – подтягивание. Метание мяча	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	15.04	15.04

86	Метание мяча на дальность	Комплексный	Беседа: Физические качества. Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (<i>из пяти попыток - три попадания</i>)	Метание мяча. Бросок набивного мяча. Игры.	17.04	15.04
87	Бег на короткую дистанцию. Высокий старт.	Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь».	18.04	18.04
88	Бег 30 метров - тест. Специальные беговые упражнения.	Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	22.04	22.04
89	Бег 60 метров . Специальные беговые упражнения.	Комплексный	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь».	24.04	24.04

90	Бег 500 метров. Специальные беговые упражнения.	Комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».	25.04	25.04
91	Бег 1000 метров – тест. Специальные беговые упражнения	Комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».	29.04	29.04
Футбол (7 ч.)								
92	Стойка игрока, перемещение в стойке игрока приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения	Комплексный	Висы. Беседа: Воздушные ванны. ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Построение в две шеренги. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения».	2.05	2.05
93	Промежуточная аттестация: тестирование	контроль					6.05	6.05
94	Комбинации из элементов техники передвижений.	Учетный	Беседа: Правила закаливания. К.У.ОРУ с	Уметь: выполнять висы	Оценка техники выполнения висов;	Построение в две шеренги. Перестроение из двух	8.05	8.05

	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения		мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	и упоры, подтягивания в вися	м.: 5-3-1; д.: 12-8-2	шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивания в вися. Упражнения в		
95	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения .	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	13.05	13.05
96	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Комплексный	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий		15.05	15.05
97	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра футбол	Комплексный	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра футбол	ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий		16.05	16.05

98	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра футбол	Комплексный	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра футбол	футбол	Текущий		20.05	20.05
99	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра футбол	Комплексный	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра футбол		Текущий		22.05	22.05
100	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения .	Комплексный	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра футбол		Текущий		23.05	23.05
Подвижные игры. Повторение..								
101	Повторение. Подвижные игры.	Комплексный	Игры на свежем воздухе		Текущий	Игры.	27.05	}27.05
102	Повторение. Подвижные игры.	Комплексный	Игры на свежем воздухе				27.05	
103	Повторение. Игра в мини-баскетбол.	Комплексный	Игры на свежем воздухе		Текущий	Игры.	29.05	}29.05
104	Повторение. Игра в мини-баскетбол.	Комплексный	Игры на свежем воздухе				29.05	

105	Повторение. Эстафеты.	Комплексный	Игры на свежем воздухе		Текущий	Игры.	30.05	30.05
-----	-----------------------	-------------	------------------------	--	---------	-------	-------	-------

Литература

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2009
2. Примерная программа начального образования / Начальная школа: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования, Волгоград «Учитель», 2006.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04. 12. 2007, № 329-ФЗ (Ред. от 21.04.20011 г.);
4. Базисный учебный план для 1-4 классов общеобразовательных учреждений Республики Татарстан на 2012-2013 учебный год.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
6. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.