
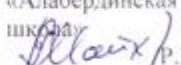



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Алабердинская средняя общеобразовательная школа" Тетюшского муниципального района РТ

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МО  З.Г. Сулейманова./ Протокол № 1 от «25» августа 2022г.	Заместитель директора по УВР МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»  Р.Г. Шайхутдинов/ «27» августа 2022г.	Директор МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»  В.Ю. Гарифуллин/ Приказ № 67 от «29» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре в 4 классе

учителя начальных классов

I квалификационной категории

МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»

Нигматуллиной Люции Равиловны

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «29» августа 2022г.

2022– 2023 учебный год

4 класс ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- **Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования**
- **Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2007г.**

- **Учебного плана МБОУ «Алабердинская СОШ» на 2022-2023 учебный год;**

Учебник Физическая культура. 1-4 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

Уровень программы (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

Для каких обучающихся составлена (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения) для общеобразовательных классов и классов компенсирующего обучения

УМК учителя Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007г.

УМК обучающегося Учебник Физическая культура. 1-4 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:

Типовая, авторская, модернизированная, компилятивная типовая

Цели и задачи курса (в целях курса учитываются цели и задачи школы, МО)

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Ключевые ЗУНы, которые приобретут учащиеся за учебный период (ЗУНы соотнести со стандартом)

Знания, умения, навыки

Знать/ понимать

-История олимпийских игр;

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-Способы закаливания организма;

- Основы туристской подготовки;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Подвижные игры: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика (11 ч)								
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. 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	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 1	1.9	
2	Бег с заданным темпом и скоростью.	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. 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	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 1	5.9	

3	Бег на скорость (30, 60 м).	Комплексный	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)	Текущий	Комплекс 1	7.9	
4	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Комплексный			Текущий	Комплекс 1	8.9	
5	Бег на результат (30, 60 м).	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Кроссовая подготовка до 1 км.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30м: м.: 5,0-5,5-6,0 с.; Д.: 5,2-5,7-6,0 с.; 60м: м.: 10,0 с.; Д.: 10,5 с.	Комплекс 1	12.09.	
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам и на точность приземления.	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Спортивная ходьба. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1	14.9	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1	15.09.	
8	Тройной прыжок с места.	Комплексный	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	Текущий	Комплекс 1	19.09.	

9	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	Комплексный	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	Комплекс 1	21.9	
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	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	Комплекс 1	22.9	
11	Метание в цель.	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (<i>из пяти попыток - три попадания</i>)	Комплекс 1	26.9	
Подвижные игры (18 ч)								
12(1)	ОРУ. Игры «Космонавты»	Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Олимпийские игры Достижения спортсменов на Олимпийских играх.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	28.9	
13(2)	ОРУ. Игры «Разведчики и часовые».	Комплексный			Текущий	Комплекс 3	29.9.	
14(3)	ОРУ Игры «Белые медведи».	Комплексный	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	3.10.	
15(4)	Эстафеты с обручами.	Комплексный			Текущий	Комплекс 3	5.10	

16(5)	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3	6.10	
17(6)	Эстафета «Веревочка под ногами».	Комплексный			Текущий	Ком-плекс 3	10.10	
18(7)	Игры «Прыгуны и пятнашки».	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3	12.10	
19(8)	Игры «Заяц, сторож, Жучка».	Комплексный			Текущий	Ком-плекс 3	13.10	
20(9)	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Ком-плекс 3	17.10	
21(10)	Эстафета «Веревочка под ногами».	Комплексный			Текущий	Ком-плекс 3	19.10.	
22(11)	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка».	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Ком-плекс 3	20.10.	
23(12)	ОРУ. Игры «Невод».	Комплексный			Текущий	Ком-плекс 3	24.10.	
24(13)	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель».	Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Ком-плекс 3	26.10.	
25(14)	ОРУ. Игры «Кузнечики».	Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Ком-плекс 3	27.10.	

26(1 5)	. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Ком-плекс 3	7.11	
27(1 6)	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Ком-плекс 3	9.11.	

Тематическое планирование на II четверть

Знать:

Подвижные игры: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Подвижные игры (3ч)								
28(1)	ОРУ. Эстафеты с предметами.	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Ком-плекс 3	10.11	
29(2)	ОРУ. Игра «Парашютисты».	Комплексный			Текущий	Ком-плекс 3	14.11	
30(3)	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	Комплексный			Текущий	Ком-плекс 3	16.11	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

	Гимнастика (18 ч)							
31(1)	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, кувырок назад.	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Упражнения ритмической гимнастики. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2	17.1 1	
32(2)	Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»,	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	21.1 1	
33(3)	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	Комплексный			Текущий	Комплекс 2	23.1 1	
34(4)	Мост (с помощью и самостоятельно).	Комплексный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Танцевальные движения. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	24.1 1	
35(5)	Ходьба по бревну на носках.	Комплексный				Комплекс 2	28.1 1	
36(6)	Выполнении комбинацию из разученных элементов.	Учетный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «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	Выполнить комбинацию из разученных элементов	Комплекс 2	30.1 1	

37(1)	Вис завесом, вис на согнутых руках.	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущий	Ком-плекс 2	1.12	
38(2)	Вис согнув ноги. Эстафеты.	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущий	Ком-плекс 2	5.12	
39(3)	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущий	Ком-плекс 2	7.12	
40(4)	Подтягивания в вися. Эстафеты.	Комплексный			Текущий	Ком-плекс 2	8.12	
41(5)	Эстафеты. Игра «Три движения».	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2	12.1 2	
42(6)	Оценка техники выполнения висов.	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Элементы техники национальной борьбы. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягивания в вися	Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-1; д.: 12-8-2	Ком-плекс 2	14.1 2	
43(1)	Лазание по канату в три приема.	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2	15.1 2	
44(2)	Перелезание через препятствие.	Комплексный			Текущий	Ком-плекс 2	19.1 2	

45(3)	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры»	Комплексный	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	Ком-плекс 2	21.1 2	
46(4)	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2	22.1 2	
47(5)	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2	26.1 2	
48(6)	Оценка техники лазания по канату.	Учетный			Оценка техники лазания по канату	Ком-плекс 2	9.01	

Тематическое планирование на III четверть

Знать: **Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Подвижные игры на основе баскетбола: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лыжная подготовка (15ч)								
49(1)	ТБ на уроках лыжной подготовки. Отталкивание ногой в скользящем шаге.	Комплексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Способы закаливания организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Отталкивание ногой в скользящем шаге.	<i>Уметь:</i> использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	Ком-плекс3	11.1	

50(2)	Касание грудью бедер во время спуска в низкой стойке.	Комплексный	Движение толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течении двух секунд. Касание грудью бедер во время спуска в низкой стойке.	<i>Уметь:</i> использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	Ком-плекс3	12.1	
51(3)	Согласованность движений рук и ног в подъеме «полуелочкой».	Комплексный	Согласованность движений и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении. Согласованность движений рук и ног в подъеме «полуелочкой».	<i>Уметь:</i> использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	Ком-плекс3	16.1	
52(4)	Попеременный двухшажный Ход.	Комплексный	Согласованность движений и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении.	<i>Уметь:</i> использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	Ком-плекс3	18.1	
53(5)	Поворот переступанием с продвижением вперед.	Комплексный	Подседание и быстрый разгиб ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Сгибание и разгибание ног (пружинистым покачиванием) в низкой стойке.	<i>Уметь:</i> использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	Ком-плекс3	19.1	
54(6)	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	Комплексный	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в попеременном двухшажном ходе. Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	<i>Уметь:</i> использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	Ком-плекс3	23.1	
55(7)	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	Комплексный	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	<i>Уметь:</i> использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	Ком-плекс3	25.1	
56(8)	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе.	Комплексный					26.1	
57(9)	Отталкивание руками во время поворота переступанием .	Комплексный	Использовать массу туловища при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание руками во время поворота переступанием в дв.	<i>Уметь:</i> использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	Ком-плекс3	30.1	

58(10)	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Комплексный	Окончательное отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Разгибание рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе. Поворот переступанием в движении с отталкиванием руками.	<i>Уметь:</i> использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	Ком-плекс3	1.2	
59(11)	Отталкивание в одновременном бесшажном ходе.	Комплексный			Текущий	Ком-плекс3	2.2	
60(12)	Скользкий шаг и поворот переступанием с продвижением вперед.	Комплексный	Отталкивание ногой и руками при выполнении поворота переступанием в движении по извилистой лыжне под уклон 3-5 градусов.	<i>Уметь:</i> использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	Ком-плекс3	6.2	
61(13)	Оценка техники выполнения спуска в низкой стойке.	Комплексный	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе.	<i>Уметь:</i> использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Оценить технику выполнения спуска в низкой стойке.	Ком-плекс3	8.2	
62(14)	Оценка техники выполнения скользящего шага, поворот переступанием.	Комплексный	Согласованность движений рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу. Бег на лыжах 1 км.	<i>Уметь:</i> использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Оценить технику выполнения скользящего шага, поворот переступанием.	Ком-плекс3	9.2	
63(15)	Оценка прохождения дистанции 1 км.	Учетный	Лыжные гонки 1 км.	<i>Уметь:</i> использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Оценить прохождение дистанции 1 км: М: «5»-7.30 «4»-8.00 «3»-7.30 Д: «5»- 8.00 «4»-8.30 «3»-9.00	Ком-плекс3	13.2	

Подвижные игры на основе баскетбола (15ч)

64(1)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий	Ком-плекс 3	15.2	
-------	---	-------------	--	--	---------	-------------	------	--

65(2)	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	Комплексный	координационных способностей	баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	16.2	
66(3)	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	20.2	
67(4)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	22.2	
68(5)	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	Комплексный			Текущий	Ком-плекс 3	23.2	
69(6)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	27.2	
70(7)	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте.	Комплексный			Текущий	Ком-плекс 3	1.3	
71(8)	Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	2.3	

72(9)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс	6.3	
73(10)	Ловля и передача мяча в кругу.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	8.3	
74(11)	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Совершенствования			Текущий	Ком-плекс 3	9.3	
75(12)	Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	13.3	
76(13)	Ловля и передача мяча в квадрате.	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> ,	Текущий	Ком-плекс 3	15.3	
77(14)	Тактические действия в защите.	Совершенствования			Текущий	Ком-плекс 3	16.3	
78(15)	Тактические действия в нападении.	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	20.3	

Тематическое планирование на IV четверть

Знать:

Подвижные игры на основе баскетбола: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Плавание: Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
79(1)	Ловля и передача мяча в квадрате.	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i>).	Текущий	Ком-плекс 3	22.03	
80(2)	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	Совершенствования			Текущий	Ком-плекс 3	23.03	
81(3)	Тактические действия в защите.	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	3.4	
82(4)	Тактические действия в нападении.	Совершенствования			Текущий	Ком-плекс 3	5.4	

83(5)	Тактические действия в защите и нападении.	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	6.4	
84(6)	Игра в мини-баскетбол.	Совершенствования			Текущий	Ком-плекс 3	10.4	
85(7)	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	12.4	
86(8)	Тактические действия в защите.	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	13.4	
87(9)	Тактические действия в нападении.	Совершенствования			Текущий	Ком-плекс 3	17.4	
88(10)	Игра в мини-баскетбол.	Совершенствования			Текущий	Ком-плекс 3	19.4	
89(11)	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами.	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	20.4	
90(12)	Игра в мини-баскетбол.	Совершенствования			Текущий	Ком-плекс 3	24.4	

Плавание (5ч)

91(1)	Технические действия в воде. Имитационные упражнения.	совершенствование	Инструктаж по технике безопасности .Движения ног и рук при проплывании способами кроль на груди.	Уметь: соблюдать правила поведения в воде	Текущий	Ком-плекс 6	26.4	
92(2)	Освоение техники умений плавать. Имитационные упражнения.	Комбинированный	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде: погружение в воду с открытыми глазами, «поплавок». Упражнения по совершенствованию техники движения рук.	Уметь: объяснять технику разучиваемых действий	Текущий	Ком-плекс 6	27.4	
93(3)	Технические действия в воде.	Совершенствование	Подводящие упражнения: передвижение по дну бассейна, лежание и скольжение.. Упражнения по освоению с водой: «поплавок», «медуза», «звёздочка». Влияние плавания на состояние здоровья.	Уметь: объяснить технику разучиваемых действий.	Текущий	Ком-плекс 6	1.5	
94(4)	Освоение умений плавать	Изучение нового материала.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше. Повторное проплывание отрезков до 10 метров.	Уметь: осваивать технические действия в воде.	Текущий	Ком-плекс 6	3.5	
95(5)	Игры и развлечения на воде	Совершенствование	Специальные плавательные упражнения для освоения способами плавания. Игры и развлечения на воде. Развитие двигательных качеств.	Уметь: проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции	Текущий	Ком-плекс 6	4.5	

Легкая атлетика (10 ч)								
96(1)	Бег на скорость (30).	Комплексный	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 4	8.5	
97(2)	Бег на скорость (60м).	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей Футбол. Ведение мяча . Правила игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 4	10.5	
98(3)	Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	Комплексный			Текущий	Ком-плекс 4	11.5	
99(4)	Бег на результат {30, 60м}.	Учетный	Бег на результат {30, 60м}. Круговая эстафета с элементами мини-футбола. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Барьерный бег.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий 30м – М.:5,0-5,5-6,0с.; Д.:5,2-5,7-6,0с. 60м – М.:10,0с.; Д.:10,5с.	Ком-плекс 4	15.5	
100(1)	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	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 в прыжковую яму	Текущий	Ком-плекс 4	17.5	
101(2)	Тройной прыжок с места	Комплексный			Текущий	Ком-плекс 4	18.5	
102(3)	Прыжок в высоту с прямого разбега	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростносиловых способностей. Мини-футбол. Правила игры.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Ком-плекс 4	22.5	