

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179
Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей №179 протокол № _____ от « ____ » _____ 2017 г.

Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол № _____ от « ____ » _____ 2017 г.

«Утверждаю»

Директор
ГБОУ лицей №179
Л. А. Батова
Приказ № _____
От « ____ » _____ 2017 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 КЛАСС**

Учителя физической культуры:
Шинкарев Михаил Николаевич,

2017-2018 учебный год

Санкт-Петербург, 2017 г

**Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 3 а класса**

Рабочая программа соответствует следующим документам:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (*утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897*);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;
4. Учебный план ГБОУ лицей №179 Калининского района г. Санкт-Петербурга на 2017-2018 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» в начальной школе является обязательным. 102 часа в 4 классе в год.

В учебном плане лицея 179 на 2017/18 учебный год на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю.

Календарно-тематическое планирование в рабочих программах для каждого класса скорректировано в соответствии с годовым календарным графиком работы лицея 179 на 2017/18 учебный год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учебно-методический комплекс

Авторская программа по физической культуре Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына (Образовательная система «Школа 2100»). Баласс, 2013

Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадына «Физическая культура». Учебник для начальной школы. Книга 2 (3-4 классы). – М.: Баласс, 2012 (Образовательная система «Школа 2100»)

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки», «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения

двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 4 классе

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	2	3
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	4
1.2	Подвижные игры и спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13
1.4	Легкоатлетические упражнения	19
1.5	Лыжная подготовка	14
2	Вариативная часть	34
2.1	Плавание	34
	итого	102

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину

нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Знания о физической культуре

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. История Олимпийских игр. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в длину с места и разбега.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Метание мяча на дальность и точность.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком и с

использованием двухтактного ритма, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Передал — садись», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Перестрелка».

Мини-лапта: ловля и передача теннисного мяча; броски мяча на дальность и в цель; подбрасывание мяча; подача мяча «лаптой»; подвижные игры: «Лаптена», «Точно в цель», «Вызов имен».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование учебного материала

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	УУД	дата проведения
Раздел 1 "Основы знаний"; Раздел 2 "Легкая атлетика", Раздел 6 «Плавание».				
1	1.1.	Понятия: команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега; элементарные сведения о правилах соревнований в беге; техника безопасности на занятиях.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	
2	6.1	Повторение правил посещения бассейна сообщение целей и задач курса обучения повторить и проверить базовые навыки (дыхание, лежание, всплывание и т.д.)		
3	2.1.	Бег на короткие дистанции, высокий старт с опорой на одну руку. Подвижные игры с элементами легкой атлетики		
4	2.2	Бег на короткие дистанции, финиширование. Подвижные игры с элементами легкой атлетики		
5	6.2	Плавание отрезков с движениями ноги кроль на спине, на груди с подвижной опорой, с различными положениями рук плавание способом кроль на спине в полной координации движений попеременная работа руки кроль на груди с подвижной опорой		
6	2.3	Контроль бега на короткие дистанции 60 м. Прыжки в длину с места		
7	2.4	Контроль прыжков в длину с места. Метание мяча с на дальность, трехшаговый разбег		
8	6.3	Обучение. плавание отрезков с движениями ноги кроль на спине, на груди с подвижной опорой, с различными положениями рук плавание способом кроль на спине в полной координации движений попеременная работа руки кроль на груди с подвижной опорой.		
9	2.5	Закрепление техники метания мяча на дальность с трехшагового разбега Бег на средние дистанции, изучение техники бега		

		по дистанции до 1000 м		
10	2.6	Совершенствование метания мяча на дальность с трехшагового разбега Бег на средние дистанции, Закрепление техники бега по дистанции до 1 км		
11	6.4	Совершенствование. плавание отрезков с движениями ноги кроль на спине, на груди с подвижной опорой, с различными положениями рук плавание способом кроль на спине в полной координации движений попеременная работа руки кроль на груди с подвижной опорой		
12	2.7	Контроль метания на дальность с трехшагового разбега Бег на средние дистанции, изучение финишного рывка и финиша		
13	2.8	Контроль бега на средние дистанции. Бег 1000 м		
14	6.5	Закрепление. плавание отрезков с движениями ноги кроль на спине, на груди с подвижной опорой, с различными положениями рук плавание способом кроль на спине в полной координации движений попеременная работа руки кроль на груди с подвижной опорой		
15	2.9	Контроль техники выполнения специальных беговых упражнений, контроль бега на 60 м, 1000 м, метания мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики		
Раздел 3 "Подвижные игры", Раздел 6 «Плавание».				
16	3.1	Обучение ловли теннисного мяча на месте и в движении Подвижные игры с элементами ловли мяча на месте и в движении	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу упри выполнении упражнений и участия в игре; принимают	
17	6.6	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди на задержке дыхания изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди на задержке дыхания без помощи ног (колобашка между ног) плавание способом кроль на спине		
18	3.2	Обучение ведению мяча на месте Подвижные игры с элементами ведения		

		мяча	инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.
19	3.3	Обучение ведению мяча в движении по прямой и с изменением направления Подвижные игры с элементами ведения мяча	
20	6.7	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди на задержке дыхания изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди на задержке дыхания без помощи ног (колобашка между ног) плавание способом кроль на спине	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
21	3.4	Обучение передвижениям с мячом различными способами Обучение броску мяча двумя руками от груди в цель. Подвижные игры с элементами баскетбола	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками взрослыми
22	3.5	Обучение передаче мяча двумя руками от груди. Закрепление броска мяча двумя руками от груди в цель Эстафеты с мячом	
23	6.8	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди на задержке дыхания изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди на задержке дыхания без помощи ног (колобашка между ног) плавание способом кроль на спине	
24	3.6	Обучение передаче мяча двумя руками от груди Обучение сочетанию различных элементов владения мячом Эстафеты с мячом Подведение итогов четверти	
Раздел 1 "Основы знаний"; Раздел 4 "Гимнастика с основами акробатики", Раздел 6 «Плавание».			
25	1.2	Инструктаж по ТБ. Понятия: группировка, вис, сед, стойка, упор.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими
26	3.8	Подвижные игры с элементами гимнастики	
27	6.9	Изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди на задержке дыхания изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди на задержке дыхания без помощи ног (колобашка между ног) плавание способом кроль на спине	

28	4.1	<p>Мальчики - разучивание комбинации на низкой перекладине, висы, подъём в упор переворотом. Разучивание опорного прыжка ноги врозь через козла.</p> <p>Девушки - разучивание комбинации на бревне. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Разучивание комбинации на брусьях, висы, упоры махи, перехваты.</p>	<p>упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	
29	4.2	<p>Строевые упражнения, строевой шаг, перестроения из одной шеренги в две, три шеренги. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.</p>		
30	6.10	<p>Изучение согласования попеременных движений руки кроль с дыханием</p> <p>изучение согласования попеременных движений руки кроль с дыханием без помощи ног (колобашка между ног)</p> <p>плавание способом кроль на спине</p>		
31	4.3	<p>Мальчики - дальнейшее разучивание комбинации на низкой перекладине, висы, подъём в упор переворотом. Закрепление опорного прыжка ноги врозь через козла.</p> <p>Девушки - дальнейшее разучивание комбинации на бревне. Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м), соскок прогнувшись. Дальнейшее разучивание комбинации на брусьях, висы, упоры махи, перехваты, подъем переворотом на верхнюю жердь.</p>		
32	4.4	<p>Строевые упражнения, строевой шаг, перестроения из одной колонны в две, три колонны. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Разучивание акробатической комбинации</p>		
33	6.11	<p>Изучение согласования попеременных движений руки кроль с дыханием</p> <p>изучение согласования попеременных движений руки кроль с дыханием без помощи ног (колобашка между ног)</p> <p>плавание способом кроль на спине</p>		

34	4.5	<p>Мальчики - закрепление комбинации на низкой перекладине, висы, подъём в упор переворотом, упоры, вращения. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла.</p> <p>Девушки - закрепление комбинации на бревне. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок прогнувшись. Закрепление комбинации на брусках, висы, упоры махи, перехваты, подъем переворотом на верхнюю жердь, спад вперед, сед на нижней жерди.</p>		
35	4.6	Строевые упражнения на месте и в движении. Закрепление акробатической комбинации.		
36	6.12	Изучение согласования попеременных движений руки кроль с дыханием изучение согласования попеременных движений руки кроль с дыханием без помощи ног (колобашка между ног) плавание способом кроль на спине		
37	4.7	<p>Мальчики - совершенствование комбинации на низкой перекладине, висы, подъём в упор переворотом, упоры, вращения. Контроль опорного прыжка ноги врозь через козла.</p> <p>Девушки - контроль комбинации на бревне. Совершенствование комбинации на брусках, висы, упоры махи, перехваты, подъем переворотом на верхнюю жердь, спад вперед, сед на нижней жерди.</p>		
38	4.8	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Совершенствование акробатической комбинации.		
39	6.13	Изучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди по одной руке с подвижной опорой изучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди без опоры плавание ногами кроль на груди и на спине с подвижной опорой		
40	4.9	Мальчики - контроль комбинации на низкой перекладине. Лазанье по гимнастической стенке различными		

		способами, прыжок в глубину. Девушки - закрепление опорного прыжка ноги врозь через козла, контроль комбинации на брусьях.		
41	4.10	Дальнейшее совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Контроль акробатической комбинации.		
42	6.14	Изучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди по одной руке с подвижной опорой изучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди без опоры плавание ногами кроль на груди и на спине с подвижной опорой		
43	4.11	Мальчики - ознакомление с упражнениями на брусьях. Лазанье по гимнастической стенке различными способами, прыжок в глубину. Девушки - Лазанье по гимнастической стенке различными способами, прыжок в глубину, совершенствование опорного прыжка.		
44	4.12	Контроль строевых упражнений на месте и в движении. Прыжки через скакалку.		
45	6.15	Изучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди по одной руке с подвижной опорой изучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди без опоры плавание ногами кроль на груди и на спине с подвижной опорой		
46	4.13	Мальчики - ознакомление с упражнениями на брусьях. Девушки - контроль опорного прыжка. Подведение итогов четверти.		
Раздел 1 "Основы знаний"; Раздел 5 "Лыжная подготовка", Раздел 6 «Плавание».				
47	1.3	ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.	
48	6.16	Изучение согласования движений рук и ног с дыханием в способе кроль на груди плавание способом кроль на груди с изменением условий дыхания (3x3, 5x5, 7x7) плавание отрезков способами кроль на груди, на спине		

49	5.1	Повторение попеременного двушажного хода без палок, прохождение дистанции до 500 м	Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	
50	5.2	Повторение попеременного двушажного хода с палками, прохождение дистанции до 500 м.		
51	6.17	Изучение согласования движений рук и ног с дыханием в способе кроль на груди плавание способом кроль на груди с изменением условий дыхания (3x3, 5x5, 7x7) плавание отрезков способами кроль на груди, на спине		
52	5.3	Разучивание одновременного одношажного хода. Подъем «лесенкой», прохождение дистанции до 800 м		
53	5.4	Закрепление одновременного одношажного хода. Спуск в высокой стойке, прохождение дистанции 800 м		
54	6.18	Изучение согласования движений рук и ног с дыханием в способе кроль на груди плавание способом кроль на груди с изменением условий дыхания (3x3, 5x5, 7x7) плавание отрезков способами кроль на груди, на спине		
55	5.5	Совершенствование одновременного одношажного хода. Спуск в высокой стойке, торможение "полу плугом", прохождение дистанции 800 м		
56	5.6	Контроль техники выполнения попеременного двушажного и одновременного одношажного хода, прохождение дистанции 800 м. Игра «Салки на снегу»		
57	6.19	Изучение согласования движений рук и ног с дыханием в способе кроль на груди плавание способом кроль на груди с изменением условий дыхания (3x3, 5x5, 7x7) плавание отрезков способами кроль на груди, на спине		
58	5.7	Разучивание перехода с одновременного на одновременный ход и обратно. Прохождение дистанции до 1000 м.		
58	5.8	Разучивание перехода с одновременного на одновременный ход и обратно.		

		Прохождение дистанции до 1000 м. Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу»		
60	6.20	Изучение движений ногами брасс на бортике изучение движений ногами брасс у неподвижной опоры повторение изученного (кроль на груди)		
61	5.9	Передвижение на лыжах змейкой. Разучивание поворотов переступанием в движении, прохождение дистанции до 1000 м		
62	5.10	Передвижение на лыжах змейкой. Закрепление поворотов переступанием в движении, прохождение дистанции до 1000 м		
63	6.21	Изучение движений ногами брасс на бортике изучение движений ногами брасс у неподвижной опоры повторение изученного (кроль на груди)		
64	5.11	Передвижение на лыжах змейкой. Совершенствование поворотов переступанием в движении, прохождение дистанции до 1000 м.		
65	5.12	Контроль передвижения на лыжах 1000 м		
66	6.22	Изучение движений ногами брасс на бортике изучение движений ногами брасс у неподвижной опоры повторение изученного (кроль на груди)		
67	5.13	Прохождение дистанции 2 км на лыжах		
Раздел 2 "Легкая атлетика", Раздел 6 «Плавание».				
68	2.10	Разучивание техники прыжка в высоту способом "Перешагивание", техника отталкивания	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные:	
69	6.23	Изучение движений ногами брасс на бортике изучение движений ногами брасс у неподвижной опоры повторение изученного (кроль на груди)		
70	2.11	Разучивание техники прыжка в высоту способом "Перешагивание", обучение разбегу с последующим отталкиванием, закрепление отталкивания.		
71	6.24	Изучение движений ногами брасс на бортике изучение движений ногами брасс у неподвижной опоры повторение изученного (кроль на груди)		

72	2.12	Разучивание техники прыжка в высоту способом "Перешагивание", закрепление техники разбега с последующим отталкиванием. Обучение переходу планки.	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
73	2.13	Разучивание техники прыжка в высоту способом "Перешагивание", закрепление техники перехода планки.	
74	6.25	Изучение движений ногами брасс с подвижной опорой изучение движений ногами брасс с подвижной опорой на спине плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок	
75	2.14	Контроль техники прыжка в высоту способом "Перешагивание". Подведение итогов четверти.	
Раздел 1 "Основы знаний"; Раздел 2 "Легкая атлетика", Раздел 6 «Плавание».			
76	1.4	ТБ. Правила поведения при занятиях на улице и в зале. Правила закаливания.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
77	6.26	Изучение движений ногами брасс с подвижной опорой изучение движений ногами брасс с подвижной опорой на спине плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь
78	2.16	Повторение бега на короткие дистанции. Разучивание специальных беговых упражнений.	
79	2.17	Контроль бега на 60 м. Повторение техники метания мяча с трех шагов разбега. Дальнейшее разучивание специальных беговых упражнений.	
80	6.27	Изучение движений ногами брасс с подвижной опорой изучение движений ногами брасс с подвижной опорой на спине плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок	
81	2.18	Контроль метания на дальность с трехшагового разбега. Закрепление специальных беговых упражнений. Равномерный бег 6 минут.	

82	2.19	Совершенствование специальных беговых упражнений. Эстафетный бег, передача палочки при встречной эстафете. Равномерный бег 6 минут.	для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	
83	6.28	Изучение движений ногами брасс с подвижной опорой изучение движений ногами брасс с подвижной опорой на спине плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок		
84	2.20	Контроль специальных беговых упражнений. Повторение прыжка в длину с места. Равномерный бег 8 минут.		
85	2.21	Контроль прыжков в длину с места. Равномерный бег 8 минут		
86	6.29	Изучение движений ногами брасс с подвижной опорой изучение движений ногами брасс с подвижной опорой на спине плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок		
87	2.22	Контроль бега на 1000 м с высокого старта с опорой на одну руку.		
Раздел 1 "Основы знаний"; Раздел 3 "Подвижные игры", Раздел 6 «Плавание».				
88	6.30	Изучение движений ногами брасс у неподвижной опоры в согласовании с дыханием изучение движений ногами брасс с подвижной опорой в согласовании с дыханием плавание отрезков ноги кроль на груди, на спине, ноги брасс	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и	
89	3.9	Разучивание ловли и передачи мяча на месте и в движении в лапте.		
90	3.10	Броски мяча на точность на заданное расстояние. Игра "Лаптена"		
91	6.31	Изучение движений ногами брасс у неподвижной опоры в согласовании с дыханием изучение движений ногами брасс с подвижной опорой в согласовании с дыханием плавание отрезков ноги кроль на груди, на спине, ноги брасс		
92	3.11	Разучивание подбрасывания и отбивания мяча при подаче. Закрепление ловли и передачи мяча. Игра "Лаптена"		

93	3.12	Закрепление подачи мяча. Контроль броска мяча на точность. Игра в лапту по упрощенным правилам.	пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
94	6.31	Изучение движений ногами брасс у неподвижной опоры в согласовании с дыханием изучение движений ногами брасс с подвижной опорой в согласовании с дыханием плавание отрезков ноги кроль на груди, на спине, ноги брасс		
95	3.13	Закрепление подбрасывания и отбивания мяча при подаче. Совершенствование ловли и передачи мяча. Игра "Лаптена"		
96	3.14	Закрепление подачи мяча. Обучение перебежкам. Игра в лапту по упрощенным правилам.		
97	6.31	Изучение движений ногами брасс у неподвижной опоры в согласовании с дыханием изучение движений ногами брасс с подвижной опорой в согласовании с дыханием плавание отрезков ноги кроль на груди, на спине, ноги брасс		
98	3.15	Совершенствование подачи мяча. Закрепление техники перебежек. Игра в лапту по упрощенным правилам		
99	3.16	Контроль подачи мяча. Игра в лапту по правилам. Совершенствование перебежек. Правила ТБ на водоемах и местах большого скопления народа.		
100	6.32	<i>Оценка умений:</i> плавать: способом кроль на спине в полной координации способом кроль на груди в полной координации		
101	1.5	Игра в лапту по правилам с изучением техники судейства.		
102	1.6	Подведение итогов года, задание на лето.		

Перечень литературы для учителей

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
2. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений; Дрофа - Москва, 2010.
3. Андржеевская Ирина Физкультминутки. 50 упражнений для начальной школы; Вита-Пресс - Москва, 2012.
4. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
5. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы; ИД "Белый Ветер" - Москва,
6. Верхлин Виктор, Воронцов Кирилл Физическая культура. 1-4 классы. Входные и итоговые проверочные работы; ВАКО – Москва.
7. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012.
8. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
9. Ковалько В. И. Школа физкультминуток. 1-4 классы; ВАКО - Москва, 2013.
10. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. 1- 4 классы.
11. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы; Просвещение – Москва.
12. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
13. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
14. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва.
15. Маханева М. Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие; Сфера - Москва, 2009.
16. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва.
17. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011.
18. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа - Москва, 2010.
19. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва.
20. Правдов М. А. Уроки физической культуры. 1-4 классы; Илекса - Москва, 2009.
21. Реутский С. В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы,

растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты, Сфера - Москва, 2009.

22. Дожников И.И. «Поурочные планы, Физкультура» – М., 2004
23. Кардамонова И.И. «Плавание», 2001
24. Крпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения» – М., 2006
25. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. «Плавание. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва» Государственный Комитет РФ по физической культуре и спорту. – М., 2004
26. Лях В.И. «Двигательные особенности школьников» – М., 2000
27. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Физическое воспитание 10-11 кл.» – М., 2006
28. Мамедов К.Р. «Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп» – Волгоград, 2007
29. Матвеев А.Л. «Программа образовательных учреждений по физической культуре 1-4 и 5-11 классов» – М., 2006
30. Мрыхин Р.П. «Я учусь плавать» – Ростов, 2001
31. Мюллер З. «Неотложная помощь» – М.: Медпресс-информ, 2005

Список литературы для учащихся

1. Коростелёв Н. Б. 50 уроков здоровья. — М.: Дет. лит., 1991.
2. Москвина М. А. Приключения Олимпионика. —М.: Дет. лит., 1994.
3. Юдин Г. Главное чудо света. —М.: Дет. лит., 1991.