
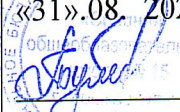


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15 г. Йошкар-Олы»**

Рассмотрено: на заседании МС Протокол № 5 от 28.05. 2021 г. Зам. директора по МР  Голубева О.В.	Принято: на заседании педагогического совета Протокол №1 от «30». 08. 2021г.	Утверждено: Директор МБОУ СОШ №15 «31».08. 2021 г.  Туманова Ф.Н.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2021 – 2022 учебный год
по физической культуре
класс 4
количество часов:
всего 102
в неделю 3**

Учебник:

Учитель: Чернышов О.А.

**г. Йошкар-Ола
2021**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

1. Планируемые результаты по предмету «Физическая культура»

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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.Содержание учебного предмета

4 класс

1.Знания о физической культуре (5ч)

- 1.1.Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- 1.2.Спортивная игра «Футбол».
- 1.3.Зарядка.
- 1.4.Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.
- 1.5.Физкультминутка.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

2.Гимнастика с элементами акробатики (32ч)

- 2.1.Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.3. Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- 2.4.Тестирование вися на время .

- 2.5. Кувырок вперед.
- 2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- 2.7. Кувырок назад.
- 2.8. Круговая тренировка.
- 2.9. Стойка на голове и на руках.
- 2.10. Гимнастические упражнения.
- 2.11. Висы.
- 2.12. Лазанье по гимнастической стенке и висы.
- 2.13. Круговая тренировка.
- 2.14. Прыжки в скакалку.
- 2.15. Прыжки в скакалку в тройках.
- 2.16. Лазанье по канату в два приема.
- 2.17. Круговая тренировка.
- 2.18. Упражнения на гимнастическом бревне.
- 2.19. Упражнения на гимнастических кольцах.
- 2.20. Махи на гимнастических кольцах.
- 2.21. Круговая тренировка.
- 2.22. Вращение обруча.
- 2.23. Круговая тренировка.
- 2.24. – 2.25. Знакомство с опорным прыжком.
- 2.26. – 2. 27. Опорный прыжок.
- 2.28. Контрольный урок по опорному прыжку.
- 2.29. Тестирование виса на время.
- 2.30. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.31. Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- 2.32. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Учащиеся научатся:

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- Выполнять упражнения на кольцах;
- Выполнять опорный прыжок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.

3. Легкая атлетика (26ч)

- 3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- 3.2. Челночный бег.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- 3.4. Тестирование бега на 60 м с высокого старта..
- 3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.6. Техника прыжка с разбега.
- 3.7. Прыжок в длину с разбега на результат.
- 3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.

- 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.11.- 3.12. Полоса препятствий.
- 3.13.- 3.14. Усложненная полоса препятствий.
- 3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.17. Прыжок в высоту способом «перешагивания».
- 3.18. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».
- 3.19. Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- 3.20. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.21. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.22. Беговые упражнения.
- 3.23. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.24. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.25. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.26. Бег на 1000 м.

Учащиеся научатся:

- Пробегать 30 и 60 м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку

4. Лыжная подготовка (17 ч).

- 4.1. – 4.2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
- 4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- 4.4. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
- 4.5. Попеременный одношажный ход на лыжах.
- 4.6. – 4.7. Одновременный одношажный ход на лыжах.
- 4.8. – 4.9. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.
- 4.10. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- 4.11. – 4.12. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- 4.13. Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- 4.14. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
- 4.15. – 4. 16. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
- 4.17. Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

5. Подвижные и спортивные игры (22 ч)

- 5.1. Техника паса в футболе.
- 5.2. Контрольный урок по футболу.
- 5.3. Броски и ловля мяча в парах.

- 5.4. Броски мяча в парах на точность.
- 5.5. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.6. Броски и ловля мяча в парах у стены.
- 5.7. Подвижная игра «Осада города».
- 5.8. Броски и ловля мяча.
- 5.9. Упражнения с мячом.
- 5.10. Ведение мяча.
- 5.11. Подвижные игры.
- 5.12. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.13. Подвижная игра «Пионербол».
- 5.14. Упражнения с мячом.
- 5.15. Волейбольные упражнения.
- 5.16. Контрольный урок по волейболу.
- 5.17. Баскетбольные упражнения.
- 5.18. Спортивная игра «Баскетбол».
- 5.19. Футбольные упражнения.
- 5.20. Спортивная игра «Футбол».
- 5.21. Спортивные игры.
- 5.22. Подвижные и спортивные игры.

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-5,6	5,3
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/ с	8	0,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0

6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16

Уровень физической подготовленности обучающихся 4-х классов

Учебные нормативы 4 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 4 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.6	10.2

4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега (см)	260	220	180
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

Знание о физической культуре	4 часа
Гимнастика с основами акробатики	31 ч
Лёгкая атлетика	28 ч
Лыжная подготовка	12 ч
Подвижные игры	27 ч

3. Тематическое планирование 4 класс (102 часа)

№ урока	Раздел	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты (предметные УУД)
1	Вводный урок 1 час	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
2	Урок-игра 1 час	Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
3	Урок-эстафета 1 час	Бег из разных исходных положений	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.
4	Урок-игра 1 час	Высокий старт с последующим ускорением	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.
5	Зачётный урок 1 час	Челночный бег 3x10м.	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.
6	Урок-игра 1 час	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.
7	Урок-соревнование 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.
8	Зачётный урок 1 час	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.
9	Урок-	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными	Уметь выполнять броски набивного мяча на

	эстафета 1 час	способами.	дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.
10	Зачётный урок 1 час	Метание в цель.	Выполнять броски набивного мяча в корзину
11	Урок – игра 1 час	Игра «К своим флажкам».	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.
12	Урок-эстафета 1 час	Игра «Быстро по местам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).
13	Урок-игра 1 час	Игра «Не оступись»	Связь физических качеств с физическим развитием.
14	Урок соревнования 1 час	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаливающих процедур.
15	Урок-игра 1 час	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры
16	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры
17	Урок-эстафета 1 час	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий
18	Сюжет-ный урок 1 час	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты
19	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут
20	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут
21	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
22	Урок-	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты	Уметь применять правила техники безопасности на

	эстафета 1 час	с прыжками.	уроках кроссовой подготовкой
23	Урок-игра 1 час	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.
24	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.
25	Урок-зачёт 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега
26	Изучение нового материала 1 час	Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
27	Урок-игра 1 час	Т.Б.Удар по катящемуся мячу	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.
28	Урок-игра 1 час	Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики
29	Урок-игра 1 час	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.
30	Урок-игра 1 час	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.
31	Изучение нового материала 1 час	Перекаты в группировке	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики
32	Урок-игра 1	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики
33	Урок-игра 1	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики
34	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
35	Урок групп-	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,	Влияние физических упражнений на развитие

	повой деятельности 1 час	переползания, перелезания	гибкости
36	Урок-соревнование 1 час	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
37	урок- игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.
38	Урок-игра 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств.
39	Вводный урок 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
40	Урок-игра 1 час	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	Осваивать технические действия основ спортивных игр.
41	Урок-соревнование 1 час	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.
42	Зачётный урок. 1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.
43	Урок-игра 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.
44	Зачётный урок. 1 час	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
45	Урок-эстафеты 1 час	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.
46	Урок-игра 1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
47	Урок-игра	Ведение мяча в парах.	Взаимодействовать в парах и группах при

	1 час	Игра «У кого меньше мячей»	выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.
48	Урок-зачёт 1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
49	Вводный урок 1 час	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
50	Урок-закрепление 1 час	Закрепление. Акробатическая комбинация.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки
51	Урок-закрепление 1 час	Совершенствование акробатических элементов	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки
52	Урок-путешествие 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
53	Урок-игра 1 час	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности
54	Урок-эстафета 1 час	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.
55	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
56	Зачёт-ный урок. 1 час	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	Комплексы упражнений на развитие координации
57		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности
58	Урок-эстафета 1 час	Игра «Бой петухов»	Знать упражнения на формирования правильной осанки.
59	Сюжет-ный урок	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила

	1 час		игр и безопасность.
60	Урок-эстафета 1 час	Игра «Змейка»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).
61	Урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.
62	Урок-эстафета 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств.
63	Урок-путешествие 1 час	Игра «Альпинисты»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.
64	Урок – групповой деятельности 1 час	Игра «Через холодный ручей»	Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке
65	Урок-игра 1 час	Игра «Пройди бесшумно»	Выполнять правила подвижной игры
66	Урок-игра 1 час	Игра «Смена мест»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.
67	Урок-игра 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
68	Урок-	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ

	эстафета 1 час		спортивных и подвижных игр.
69	Урок-игра 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.
70	Урок-игра	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
71	Урок-игра	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.
72	Урок-групповой деятельности 1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
73	Урок-игра- 1 час	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.
74	Урок-соревнование 3 часа	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
75	Зачётный урок 1 час	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закалывания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.
76	Урок-игра-1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
77	Урок-игра-1 час	Передвижения, остановки, повороты с мячом	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр
78	Урок-игра-1 час	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

79	Урок-игра 1 час	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры
80	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры
81	Урок-эстафета 1 час	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий
82	Сюжет-ный урок 1 час	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты
83	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут
84	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут
85	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
86	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой
87	Урок-игра 1 час	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.

88	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.
89	Урок-игра 1 час	Ходьба и бег с изменением темпа.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.
90	Зачетный урок 1 час	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	Правила и технику выполнения челночного бега
91	Урок-игра 1 час	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять
92	Урок-эстафета 1 час	Бег с эстафетной палочкой	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой
93	Урок-игра 1 час	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением
94	Урок эстафета 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги
95	Урок-игра 1 час	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.
96	Урок групповой деятельности 1 час	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
97	Урок-игра 1 час	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
98	Урок-игра 1 час	Метание мяча на дальность	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя

			и стоя.
99	Урок-игра 1 час	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
100	Урок-игра 1 час	Игра «Третий лишний»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр
101	Урок-игра 1 час	Игра «Волк во рву»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.
102	Урок-игра 1 час	Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила подвижной игры

МБОУ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ", Туманова Фаина Николаевна, Директор
 28.10.2021 11:19 (MSK), Сертификат № 37E98900C2ACEFBB413189078BCCC43D