

**МБОУ Староюрьевская средняя общеобразовательная школа
Староюрьевского района Тамбовской области**

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом школы
протокол № _____ от _____ 2019г

Утверждено
Приказ № _____
от _____ 2019г

**Рабочая программа
по физической культуре для 4 класса
на 2022-2023 учебный год**

Пояснительная записка
Физическая культура 4 класс
УМК «Перспектива»

1. Роль и место дисциплины	Изучение физической культуры имеет особое значение в развитии младшего школьника. Физическая культура совместно с другими предметами способствует укреплению здоровья, содействию гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию первоначальных умений саморегуляции.
2. Адресат	Программа адресована обучающимся четвёртых классов МБОУ Староюрьевской СОШ
3. Соответствие Государственному образовательному стандарту	Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и задачи формирования у младшего школьника правильного физического развития.
4. Цели и задачи	<p>Изучение физической культуры направлено на достижение цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. <p>Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; – укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию; – овладение школой движения; – содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности; – приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья; – развитие координационных способностей.
5. Специфика программы	<p>Программа характеризуется направленностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом организации (базовая, сельские и малокомплектные образовательные организации); – на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности обучающихся;

	<ul style="list-style-type: none"> – на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; – на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; – на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.
<p>6. Основные содержательные линии курса</p>	<p><u>Программа состоит из трех разделов:</u></p> <p>1. Знания о физической культуре (информационный компонент).</p> <p>2. Способы физкультурной деятельности (операционный компонент).</p> <p>3. Физическое совершенствование (мотивационный компонент):</p> <p>3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>3.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>
<p>7. Структура программы</p>	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. 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).</p> <p>Способы физкультурной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Легкая атлетика.</i></p> <p>Бег: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование, челночный бег, бег с изменением частоты шагов. Бег на выносливость Спортивная ходьба. Броски большого мяча из различных положений. Метание малого мяча. Прыжки в длину: с места, с прямого разбега, согнув ноги; Прыжки в высоту: с места, с разбега способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой.</p>

Гимнастика

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по командам, перестроение в шеренге и колонне; передвижение в колонне. Акробатические упражнения: акробатические комбинации: 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», лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Лыжная подготовка

Лыжи как средство передвижения. История лыж. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции, Поворот переступанием. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.

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», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укачишься за два шага», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»), подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

	<p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p>
<p>8. Требования к результатам</p>	<p><i>Универсальными компетенциями</i> обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; – оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним; – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья и совершенствование физических качеств; - активное развитие мышления, творчества и самостоятельности. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Требования к уровню подготовки обучающихся по курсу «Физическая культура» к концу 4 года обучения:

Обучающиеся должны иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

Уметь:

	<input type="checkbox"/> - вести дневник самонаблюдения; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам; <input type="checkbox"/> - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.
9. Формы организации учебного процесса	Программа предусматривает проведение уроков с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-предметной направленностью, с образовательно-тренировочной направленностью, комбинированных уроков, уроков проверки, оценки контроля знаний. Используются: групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию навыков самостоятельности, самоконтроля и самопроверки. В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, участвуют в спортивных соревнованиях и в показательных выступлениях.
10. Итоговый контроль	Один раз в год контроль обучающихся проводится с помощью измерения уровня физической подготовленности по следующим упражнениям и показателям: Бег 60 м с низкого старта (В с.); Бег 1000 м (В мин. с.); Прыжок в длину с места (В см.); Подтягивание на перекладине (мальчики); в висе лежа ,согнувшись, (девочки) (Кол-во раз); Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола). Прохождение дистанций на лыжах 1000 м. (В мин. с..) Текущий контроль по изучению каждого основного раздела или темы проводится в форме демонстрации уровня физической подготовленности каждого обучающегося.
11. Объем и сроки изучения	На изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего - 105 часов: I четверть - 24 ч. II четверть - 24 ч. III четверть – 30 ч. IV четверть - 27 ч

Тематическое планирование
Физическая культура 4 класс
УМК «Перспектива»

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 6 ЧАСОВ		
История развития физической культуры в России – (2 часа)		
<p>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв.</p> <p>Роль и значение физической культуры для подготовки солдат русской армии</p>	<p>Физическая культура в истории России Развитие физической культуры в истории России в XVII – XIX веках. Виды спорта, популярные физические упражнения и игры в XVII – XIX веках.</p> <p>Физическая культура и подготовка солдат русской армии. Появление и развитие регулярной армии и флота. Роль Петра I и А. В. Суворова в развитии физической подготовки солдат. Физкультура и закаливание организма А. В. Суворовым.</p>	<p>Иметь представление о физической культуре в России в XVII – XIX веках..</p> <p>Знать основы физической подготовки солдат и матросов для службы.</p> <p>Иметь представление о влиянии Петра I и А. В. Суворова на развитие физической культуры.</p>
Физическая подготовка и физическая нагрузка – (2 часа)		
<p>Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки.</p>	<p>Физическая подготовка. Физическая подготовка. Связь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Физическая нагрузка. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.</p>	<p>Иметь представление о роли физической подготовки для здоровья и укрепления организма</p> <p>Характеризовать показатели физической нагрузки</p> <p>Уметь правильно дозировать физическую нагрузку для собственного организма</p> <p>Уметь правильно измерять пульс</p>
Предупреждение травматизма и закаливание организма – (2 часа)		
<p>Правила предупреждения травматизма</p> <p>Закаливание организма</p>	<p>Правила предупреждения травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Правила закаливания организма. Закаливание организма. Воздушные и солнечные ванны. Купание в естественных и искусственных водоемах.</p>	<p>Знать и применять правила предупреждения травматизма</p> <p>Иметь представление о пользе закаливания организма человека</p> <p>Проводить закаливание организма с помощью водных процедур, воздушных и солнечных ванн.</p>
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – 6 ЧАСОВ		

Физическое состояние организма и доврачебная помощь – (3 часа)		
<p>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики.</p> <p>Оказание простейшей доврачебной помощи</p>	<p>Физическое развитие и физическая подготовка. Простейшая методика наблюдений за своим физическим развитием и физической подготовкой. Методы совершенствования физического развития.</p> <p>Утренняя зарядка. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Подбор комплекса упражнений и музыки. Измерение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Простейшая доврачебная помощь. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Профилактика травматизма.</p>	<p>Знать основные физические качества человека</p> <p>Иметь представление о влиянии физических упражнений на физические качества</p> <p>Находить и составлять простейшие упражнения утренней зарядки</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультурминуток</p> <p>Уметь оказывать простейшую доврачебную помощь.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
Составление гимнастических комбинаций и проведение базовых спортивных игр – (3 часа)		
<p>Составление акробатических и гимнастических комбинаций</p> <p>Проведение игр в футбол и баскетбол</p>	<p>Акробатические и гимнастические комбинации. Особенности акробатических и гимнастических комбинаций. Подводящие упражнения для этих целей. Способы закрепления комбинаций в памяти. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.</p> <p>Проведение игр в футбол по упрощенным правилам Правила игры в футбол. Закрепление и совершенствование двигательных действий в футболе. Подводящие упражнения для этих целей. Совершенствование бега, улучшение прыжков, закрепление ударов ног.</p> <p>Проведение игр в баскетбол по упрощенным правилам Правила игры в баскетбол. Закрепление и совершенствование двигательных действий в баскетболе. Подводящие упражнения для этих целей. Навыки ведения, передач и броска баскетбольного мяча в цель.</p>	<p>Уметь проводить простейшую разминку</p> <p>Уметь составлять простейшие акробатические и гимнастические комбинации</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для выполнения различных задач</p> <p>Уметь проводить игры в футбол и баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 93 ЧАСА		
Спортивно-оздоровительная деятельность – (86 часов)		
Лёгкая атлетика – (22 часа)		
Беговая подготовка	Беговая подготовка.	Описывать технику беговых упражнений.

<p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Бег: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование, челночный бег, бег с изменением частоты шагов. Бег на выносливость. Спортивная ходьба</p> <p>Броски большого мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Броски большого мяча из различных положений</p> <p>Метание малого мяча. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цели, в стену.</p> <p>Прыжковая подготовка. Прыжки в длину: с места, с прямого разбега, согнув ноги; Прыжки в высоту: с места, с разбега способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения легкоатлетических упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами и технику ходьбы..</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении изучаемых легкоатлетических упражнений.</p> <p>Метать круглые предметы различного размера с места из различных положений</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выполнять прыжки с соблюдением техники и правил</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; совершать движения в равномерном темпе до 1000 метров без учета времени.</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики – (18 часов)</p>		
<p>Организующие команды и приемы</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>Гимнастические</p>	<p>Организующие команды и приемы . Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по командам, перестроение в шеренге и колонне; передвижение в колонне</p> <p>Акробатические упражнения. Акробатические комбинации:: 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.</p> <p>Снарядная акробатика.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику разучиваемых гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических,</p>

<p>упражнения на снарядах</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера:</p> <p>Общефизическая подготовка</p>	<p>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 виса 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»..</p> <p>Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения, танцевальные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>	<p>акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических и танцевальных упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества ребёнка</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>выполнять организующие команды и приёмы; выполнять гимнастические, акробатические упражнения прикладного характера и на снарядах</p>	
<p>Лыжная подготовка – (16 часов)</p>		
<p>История лыж</p> <p>Комплексы упражнений на лыжах.</p> <p>Передвижения на лыжах:</p> <p>Повороты, спуски, подъемы, торможения.</p> <p>Подвижные игры на лыжах</p>	<p>История лыж. Лыжи как средство передвижения. Виды и назначение современных лыж. Лыжные соревнования. Состязания на лыжах в рамках Зимних Олимпиад, Великие современные лыжники мира и нашей страны.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов</p> <p>Передвижение на лыжах. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции</p> <p>Повороты, спуски, подъемы, торможения. Поворот переступанием. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p> <p>Подвижные игры на лыжах Подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укачишься за два шага», «Быстрый лыжник», «За мной».</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику разучиваемых передвижений на лыжах.</p> <p>Осваивать технику передвижения на лыжах и общеразвивающих упражнений на лыжах</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передвижении на лыжах.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков, подъемов, торможений на лыжах.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр на лыжах</p>

<p>Прохождение дистанций на лыжах.</p>	<p>Прохождение дистанций на лыжах. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями, прохождение тренировочных и контрольных дистанций.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях передвижения на лыжах.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь выполнять простейшие способы передвижения на лыжах, уметь совершать спуски, повороты и торможение, выполнять технику одновременного одношажного хода, соблюдать правильную координацию при изменении поз тела, стоя на лыжах.</p>	
<p>Подвижные игры – (15 часов)</p>		
<p>Подвижные игры с использованием основ гимнастики и акробатики</p> <p>Подвижные игры с использованием основ лёгкой атлетики.</p> <p>Подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр.</p>	<p>Подвижные игры с использованием основ гимнастики и акробатики Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела) «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Неудобный бросок», эстафеты типа: «Эстафеты с обручами» и др.</p> <p>Подвижные игры с использованием основ лёгкой атлетики. . Прыжки, метания и броски, упражнения на силу, выносливость и координацию: Подвижные игры типа: «Подвижная цель», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Точно в мишень», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др.</p> <p>Подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр. Футбол: подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. Баскетбол: подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне» и др. Волейбол: подвижные игры : «Не давай мяча водящему»,</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>

	«Круговая лапта», «Волна», «Неудобный бросок» и др. Пионербол.	
ТРЕБОВАНИЯ	уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре; уметь выполнить основные движения со спортивными снарядами в процессе подвижных игр.	
Спортивные игры – (15 часов)		
Спортивные игры. Баскетбол Волейбол Футбол.	<p>Основы баскетбола Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p>Основы волейбола Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком</p> <p>Основы футбола. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»),</p>	<p>Осваивать универсальные умения в процессе спортивной игры.</p> <p>Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
ТРЕБОВАНИЯ	приобретать навыки и умения в овладении основами базовых спортивных игр, соблюдать правила безопасности при спортивной игре; уметь выполнить основные движения с мячом в процессе спортивных игр.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – (4 часа)		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	Оздоровительные формы занятий Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
Комплексы упражнений на развитие физических	Развитие физических качеств Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз

качеств	Комплексы дыхательных упражнений.	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
Резерв – (3 часа)		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 КЛАСС

Типы уроков и их сокращения, применяемые в данном тематическом планировании:

УОПН – урок с образовательно-познавательной направленностью

УОПРН – урок с образовательно-предметной направленностью

УОТН – урок с образовательно-тренировочной направленностью

УК – урок комбинированный

УПОКЗ – урок проверки, оценки контроля знаний

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Универсальные учебные действия	Дата проведения	
								План	Факт
	2	3	4	5	6	7		9	10
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ									
История развития физической культуры в России									
1	Физическая культура в истории России	1	УК	Развитие физической культуры у народов России в XVII – XIX веках. Виды спорта, популярные физические упражнения и	Иметь представление о физической культуре и спорте в России в XVII – XIX веках. Пересказывать	Текущей	Характеризовать физическую культуру важное занятие по укреплению	1	неделя

				игры в XVII – XIX веках. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Эстафета. Игра «Слушай сигнал».	тексты по истории физической культуры. Запоминать и соблюдать правила игр.		здоровья Уметь доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме		
2	Физическая культура и подготовка солдат русской армии.	1	УК	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Появление и развитие регулярной армии и флота. Роль Петра I и А. В. Суворова в развитии физической подготовки солдат. Физкультура и закаливание организма А. В. Суворовым. Эстафета Игра «Летает – не летает».	Уметь выполнять простейшие физические упражнения. Иметь представление о роли физической для подготовки службы в армии Запоминать и соблюдать правила игр.	Текущ ий		1 неделя	
Физическая подготовка и физическая нагрузка									
3	Физическая подготовка.	1	УК	Физическая подготовка. Связь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Физические упражнения, влияние упражнений на физическое и умственное развитие и трудовую деятельность человека.	Различать виды физической подготовки. Понимать влияние физической подготовки на деятельность человека. Уметь выполнять построение и простейшие движения	Текущ ий	Уметь доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме Характеризовать физическую культуру как комплекс мер по укреплению	1 неделя	

				Построение. Ходьба с плавными движениями рук (волна), ходьба приставным шагом. Игра «Класс, смирно!»			здоровья человека.		
4.	Физическая нагрузка.	1	УО ПРН	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.. Частота сердечных сокращений. Пульс. Точки пульсации. Измерение частоты сердечных сокращений.. Комплексы упражнений на координацию Игра «Покочкам».	Уметь выполнять измерение частоты сердечных сокращений.. Характеризовать показатели физического развития. Уметь выполнять физические упражнения в комплексе.	Индивидуальный опрос	Различать упражнения на развитие основных физических качеств человека Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Развивать гибкость, пластичность, аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность	2 неделя	
Предупреждение травматизма и закаливание организма									
5	Правила предупреждения травматизма	1	УО ПРН	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря .Построение. Ходьба в полуприседе руки на коленях. Бег на носках 35 сек., ходьба 25 сек.,	Уметь выполнять простейшие физические упражнения. Соблюдать профилактику травматизма Запоминать и соблюдать правила игр.	Текущий	Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать гибкость, пластичность,	2 неделя	

				дыхательные упражнения Игра «Летает – не летает»			аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность Соблюдать правила техники безопасности		
6	Правила закаливания организма.	1	УК	Закаливание организма и польза закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Водные закаливающие процедуры. Комплексы упражнений на координацию; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Эстафета Игра «Передача мячей в колоннах»	Знать и уметь выполнять простейшие закаливающие процедуры Характеризовать влияние водных процедур на организм человека. Уметь выполнять физические упражнения в комплексе.	Индивидуальный опрос	Различать виды закаливания Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Развивать гибкость, пластичность, аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность.	2 неделя	
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
Физическое состояние организма и доврачебная помощь									
7	Физическое развитие и физическая подготовка.	1	УК	Физические качества человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость. Простейшая методика наблюдений за своим физическим развитием и физической подготовкой. Методы совершенствования физического развития.	Уметь выполнять простейшие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. Уметь выполнять	Индивидуальный опрос	Различать упражнения на развитие основных физических качеств человека Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Развивать гибкость,	3 неделя	

				Комплексы упражнений на развитие физических качеств человека. Игра «Парашютисты»	физические упражнения в комплексе.		пластичность, аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность.		
8	Утренняя зарядка	1	УО ПН	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Подбор комплекса упражнений и музыки . Физкультминутки, правила их составления и выполнения . Измерение частоты сердечных сокращений.. передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по наметенным ориентирам и по сигналу. Игра «Не попади в болото».	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять индивидуальный режим дня.	Текущий	Моделировать режим дня в зависимости от условий Развивать гибкость и силовую выносливость Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей	3 неделя	
9	Простейшая доврачебная помощь	1	УО ПН	Простейшая доврачебная помощь. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Правила предупреждения травматизма во время упражнений .Осанка и комплексы упражнений	Уметь оказывать простейшую доврачебную помощь. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Текущий	Моделировать случаи оказания доврачебной помощи Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Взаимодействовать	3 неделя	

				по профилактике ее нарушения Эстафета с мячом. Игра «Пустое место»			ь со сверстниками для достижения общих целей		
Составление гимнастических комбинаций и проведение базовых спортивных игр									
10	Акробатические и гимнастические комбинации	1	УО ПН	Общие, специальные, подготовительные упражнения. Разминка, её роль. Упражнения. для задних и передних мышц бедра, упражнения для растяжки Подбор комплекса акробатических и гимнастических упражнений и музыки . Измерение частоты сердечных сокращений. передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Игра «Не попади в болото».	Выполнять упражнения для выполнения различных задач Общаться и взаимодействовать в командном взаимодействии и игровой деятельности. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Текущ ий	Моделировать разнообразные ситуации в зависимости от условий Развивать скорость, ловкость, быстроту, прыгучесть Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей	4 неделя	
11	Проведение игр в футбол по упрощенным правилам	1	УО ПН	Правила игры в футбол Закрепление и совершенствование двигательных действий в футболе. Подводящие упражнения для этих целей. Совершенствование бега, улучшение прыжков, закрепление ударов ногами. Правила предупреждения	Знать и применять правила базовых спортивных игр Понимать особенности двигательных действий в базовых спортивных играх Уметь проводить простейшую разминку с набором подводящих	Текущ ий	Моделировать разнообразные ситуации в спортивной игре в зависимости от условий Развивать скорость, ловкость, быстроту, прыгучесть Взаимодействовать	4 неделя	

				травматизма во время спортивных игр. Игры: «Охотники и утки», «Не урони мешочек», «Лиса и куры».	упражнений Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		ь со сверстниками для достижения общих целей Общаться и взаимодействовать в процессе деятельности		
12	Проведение игр в баскетбол по упрощенным правилам	1	УО ПН	Правила игры в баскетбол. Закрепление и совершенствование двигательных действий в баскетболе. Подводящие упражнения для этих целей. Навыки ведения, передач и броска баскетбольного мяча в цель.. Упражнения. для задних и передних мышц бедра, упражнения для растяжки Правила предупреждения травматизма во время упражнений . Игры: «Охотники и утки», «Не урони мешочек», «Лиса и куры».		Текущ ий		4 неделя	
Спортивно-оздоровительная деятельность									
Лёгкая атлетика									
13	Равномерный бег.	1	УК	Понятие «Лёгкая атлетика» Беговой шаг. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Равномерный бег в на 500 метров без учета времени. Упражнения для мышц	Развивать технику бегового шага и бега различными способами. Уметь двигаться равномерно беговым шагом. Осваивать правила и	Текущ ий	Описывать технику беговых упражнений. Развивать скорость и выносливость Соблюдать правила техники безопасности	5 неделя	

				ног: Игра «Белые медведи» («Ловля парами»)	навыки игр				
14	Спортивная ходьба	1	УОТ Н	Спортивная ходьба. Шаги в спортивной ходьбе. Упражнения для укрепления мышц ног. Ходьба на 1000 метров без учета времени. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра «Третий лишний».	Осваивать технику спортивной ходьбы Уметь двигаться спортивным шагом Отличать ходьбу от бега	Текущ ий	Описывать технику ходьбы. Развивать скорость и выносливость Соблюдать правила техники безопасности	5 неделя	
15	Техника низкого старта	1	УОТ Н	Правила и техника безопасности спринтерского бега. Повторение техники высокого старта. Беговой шаг спринтера. Изучение техники низкого старта. Упражнения для укрепления мышц ног: приседание с утяжелением. Игра «Вызов»	Совершенствовать технику бегового шага Уметь стартовать с низкого старта Знать упражнения для укрепления мышц ног Знать и соблюдать правила игр	Текущ ий	Описывать технику беговых упражнений. Развивать скорость и выносливость Соблюдать правила техники безопасности	5 неделя	
16	Стартовое ускорение и техника финиширования	1	УОТ Н	Правила и техника безопасности спринтерского бега. Повторение техники низкого старта. Отработка стартового ускорения с низкого старта. Техника ускорения при финише. Упражнения	Совершенствовать технику бегового шага Уметь выполнять стартовое ускорение Применять технику финиширования Знать упражнения для укрепления мышц ног Знать и соблюдать	Текущ ий		6 неделя	

				для укрепления мышц ног: приседание с утяжелением. Игра «День и ночь».	правила игр				
17-18	Челночный бег	2	УОТ Н	Правила и техника безопасности челночного бега. Беговой шаг. Поворот при беге. Челночный бег. Техника низкого старта. Бег змейкой, по кругу, спиной вперед Эстафеты. Упражнения для укрепления мышц ног: приседание с утяжелением.. Игра «День и ночь».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Знать и соблюдать правила челночного бега	Текущ ий	Описывать технику беговых упражнений Развивать скорость и выносливость Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений. Соблюдать правила техники безопасности	6 неделя	
19	Бег 60м. с низкого старта	1	УОТ Н	Повторение техники низкого старта, быстроты и координации при беге. Бег 30 м и 60 м с низкого старта по парам.. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра «Третий лишний»	Уметь соревноваться в спринтерском беге Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении скоростного бега. Знать и соблюдать правила игр	Текущ ий	Моделировать технику прохождения дистанции Развивать скорость и координацию Соблюдать правила техники безопасности	7 недел я	
20	Бег с изменением частоты шагов на 500 метров	1	УК	Теория и практика изменения частоты шагов при беге. Бег с изменением частоты шагов на 500 метров.	Уметь изменять частоту шагов во время бега Проявлять качества выносливости и силы при выполнении бега	Текущ ий	Моделировать технику прохождения дистанции Развивать	7 неделя	

				Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Игра «Не попади в болото».	с изменением частоты шагов. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений при различных способах передвижения.		выносливость и силу Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении движений		
21-22	Бег в чередовании с ходьбой на 1000 метров	2	УП ОКЗ	Повторение техники бегового шага и ходьбы. Средние дистанции Бег на 1000 метров с учётом времени (тренировка и контроль). Броски в стенку и ловля малого мяча в медленном и среднем темпах. Игры «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи»	Проявлять качества силы и выносливости при выполнении беговых упражнений. Уметь чередовать бег с ходьбой Знать понятие «средняя дистанция»	Измерение уровня физической подготовленности	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать выносливость Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении движений	7-8 неделя	
23	Броски большого мяча.	1	УОТ Н	Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы и двумя руками от груди. Броски большого мяча из различных положений. Упражнения для пресса, упражнения для талии. Броски в стенку и ловля малого мяча в быстром темпе. Игры «Перестрелка», «Не давай	Выполнять основные движения в метании. Метать большие мячи на дальность с места. из различных положений Знать и соблюдать правила игр	Текущий	Создать условия для формирования правильного двигательного навыка Развивать ловкость, быстроту, меткость Формировать морально-волевые качества личности ребенка.	8 неделя	

				мяча водящему»				
24-25	Броски малого мяча.	2	УОТН	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цели, в стену с ловлей отскочившего мяча . Упражнения для развития силы рук и плеч. Игры «Точно в мишень», «Защищай товарища».	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и малые мячи на дальность с места из различных положений Знать и соблюдать правила игр	Текущий		8 – 9 неделя
26-27	Прыжки на месте	2	УОПРН	Прыжки: на месте на двух ногах и на одной ноге, с поворотами вправо и влево на 90° и 180° по разметкам, через препятствия, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком; прыжки через скакалку. Игры «Удочка», «Космонавты»	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на одну ногу и на две ноги. Знать и соблюдать правила игр	Текущий	Создать условия для развития координации движений Развивать прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту Способствовать развитию физических способностей.	9 неделя
28-29	Прыжки в длину	2	УОПРН	Прыжковая подготовка. Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта Прыжки в длину с места, прыжки в длину с прямого разбега, согнув ноги. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах	Правильно выполнять прямой разбег с согнутыми ногами и отталкивание перед прыжком. Правильно приземляться в прыжковой яме на две ноги. Знать и соблюдать	Текущий	Способствовать развитию физических способностей Развивать прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту Соблюдать правила техники	10 неделя

				поочередно. Игра: «Прыжок за прыжком».	правила игр		безопасности		
30-31	Прыжки в высоту	2	УП ОКЗ	Прыжковая подготовка. Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжки в высоту с места, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» Прыжок в длину с места в см. (тренировка и контроль). Игры «Заяц без дома», «Кенгуру».		Измерение уровня физической подготовленности		10- 11 неделя	
32	Прыжки через скакалку	1	УОТ Н	Прыжки через скакалку Вперед на двух ногах Назад на двух ногах Назад ноги скрестно Назад на двух ногах + вперед на правой ноге руки скрестно; назад на левой ноге руки скрестно попеременная смена ног (все по 10-15 прыжков). Бег 60 м с низкого старта по парам. Игры «Невод», «Пустое место».	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на одну ногу и на две ноги. Совершать точное движение рук при вращении скакалки Знать и соблюдать правила игр	Текущий	Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений. Развивать прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту Формировать морально-волевые качества личности ребенка.	11 неделя	
33-34	Основы легкоатлетической	2	УП ОКЗ	Общеразвивающие упражнения. Повторение	Проявлять качества силы, быстроты,	Измерение	Осваивать универсальные	11 - 12 неделя	

	подготовки			спортивной ходьбы. Бег 60 м с низкого старта по парам на время (тренировка и контроль). Броски большого и малого мячей. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Прыжки в длину и в высоту. Прыжки через скакалку. Игры «Кот и мыши», «Кто лишний», «Метко в цель», «Прыгающие воробушки».	выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, метании и прыжках Выявлять характерные ошибки в технике выполнения изученных легкоатлетических упражнений Знать и соблюдать правила игр	уровня физической подготовленности	умения самостоятельного выполнения упражнений Развивать скорость, меткость, прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.		
Гимнастика с основами акробатики									
35-36	Организующие команды и приемы.	2	УК	Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне. Общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения Игры «Волна», «Конники-спортсмены».	Осваивать умения, связанные с выполнением организующих упражнений и приёмов. Уметь выполнять строевые упражнения. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйся», «Стой», «Кругом», «Раз-два».	Текущей	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать координацию, ловкость и гибкость Общаться и взаимодействовать в процессе деятельности.	12	неделя
37-38	Движения и передвижения строем	2	УО ПРН	Организующие команды и приемы. повороты кругом с разделением по	Уметь выполнять строевые упражнения. Осваивать умения,	Текущей	Взаимодействовать со сверстниками для достижения	13	неделя

				команде «Кругом! Раз-два»; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».. Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игры «По местам», «Вызов номеров» .	связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйся», «Стой», «Кругом», «Раз-два»..		общих целей Развивать координацию, ловкость и гибкость Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Соблюдать дисциплину и технику безопасности		
39-40	Акробатические упражнения	2	УО ПРН	Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	Осваивать умения, связанные с выполнением акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений. Знать и соблюдать правила игр	Текущ ий	Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	13 -14 неделя	

				Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.. Подтягивание на перекладине (мальчики); в висе лежа, согнувшись, (девочки) тренировка Игры «Совушка» и «Верёвочка».					
41	Акробатические упражнения на гимнастической скамейке	1	УОТ Н	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Перешагивание через мячи Игра «Неудобный бросок»		Текущ ий		14 неделя	
42- 43	Акробатические комбинации	2	УО ПРН	Акробатические комбинации 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,	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь выполнять упражнения в равновесии. Осваивать технику акробатических комбинаций. Знать и соблюдать правила игр	Текущ ий	Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Соблюдать правила техники безопасности Общаться и	14-15 неделя	

				прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.. Подтягивание на перекладине (мальчики); в висе лежа, согнувшись, (девочки) тренировка. Игры «Космонавты», «Мы веселые ребята».			взаимодействовать в процессе деятельности.		
44-45	Основы акробатики	2	УП ОКЗ	Выполнение изученных строевых команд. Закрепление изученных акробатических комбинаций. Мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, перевороты, кувырки. Подтягивание на перекладине (мальчики); в висе лежа, согнувшись, (девочки) (Кол-во раз) – контроль . Наклон вперед, не сгибая ног в коленях Игры «Конники-спортсмены», «Иголка и нитка».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций.	Измерение уровня физической подготовленности	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	15 неделя	
46-47	Снарядная акробатика	2	УОТ Н	Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический	Уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах	Текущий	Формировать правильный двигательный навык с общеразвивающей	16 неделя	

				<p>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».. Игры «Мышеловка», «Пройди бесшумно».</p>	<p>Выполнять передвижения по гимнастической стенке Выполнять опорный прыжок Знать и соблюдать правила игр</p>		<p>и корректирующей направленностью. Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p>		
48-49	Лазанье по канату	2	УОТ Н	<p>Лазанье по канату (3 м) в два и три приема; Перелезание через гимнастического коня . Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола) – тренировка . Эстафеты</p>	<p>Уметь выполнять лазание по канату Совершать перелезания и передвижения Уметь выполнять простейшие упражнения на нестандартной гимнастической перекладине Знать и соблюдать правила эстафет</p>	Текущий	<p>Формировать правильный навык лазания Развивать прыгучесть, координацию, ловкость и гибкость Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p>	16-17 неделя	
50-51	Преодоление полосы препятствий	2	УО ПРН	<p>Передвижения и повороты на гимнастическом бревне Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление</p>	<p>Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений.. Уметь преодолевать</p>	Текущий	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>	17 неделя	

				полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола) – тренировка. Эстафеты	препятствия, используя знания и умения по гимнастике Знать и соблюдать правила эстафет		Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
52	Общефизическая подготовка	2	УП ОКЗ	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. передвижения по площадке – вперед, назад, левым, правым боком вперед. Повороты кругом»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола) – контроль . Игры: «Не давай мяча водящему», «Не урони мешочек».	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Кругом!», «Раз-два», «Класс шагом марш!» «Класс стой!» Уметь выполнять наклон вперед, не сгибая ног в коленях Уметь выполнять упражнения из базовых видов спорта	Измерение уровня физической подготовленности и	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	18 неделя	
Лыжная подготовка									
53	Лыжи как средство	1	УО	Устройство лыж, лыжных	Уметь индивидуально	Индив	Осваивать умения	18	

	передвижения		ПН	палок. Преимущества передвижения на лыжах. Подбор лыж, палок и обуви, подгонка лыж. Равновесие на лыжах. Лыжная прогулка. Уход за лыжами. Правила техники безопасности при передвижении на лыжах. Игра «Кто правильно встанет на лыжи»	подбирать лыжи, палки и обувь. Знать устройство лыж и палок Уметь осуществлять уход за лыжами Знать и соблюдать правила игр	индивидуальный опрос	самостоятельного приобретения навыков Развивать дисциплинированность и координацию Уметь доносить информацию в доступной форме Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	неделя	
54	История лыж	1	УО ПН	Виды и назначение современных лыж. Лыжные соревнования. Состязания на лыжах в рамках Зимних Олимпиад, Великие современные лыжники мира и нашей страны. Равновесие на лыжах. Лыжная прогулка. Игра «Подними предмет»	Иметь представление о лыжных соревнованиях Пересказывать тексты по истории лыж Уметь выполнять передвижение на лыжах	Индивидуальный опрос		19 неделя	
55-56	Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах.	2	УОТ Н	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Скольжение на лыжах. Работа ног. Работа рук Прогулка на лыжах. Игра «Куда укачишься за два шага».	Осваивать технику упражнений на лыжах Уметь выполнять упражнения при передвижении на лыжах Выявлять характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. Знать и соблюдать правила игр	Текущий	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением движений Развивать координацию, ловкость и быстроту Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	19 неделя	

57-58	Одновременный одношажный ход	2	УОТ Н	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход, чередование одновременного одношажного хода с изученными лыжными ходами. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу; повороты на лыжах влево, вправо. Игра «Быстрый лыжник»		Текущий	Формировать правильный двигательный навык с общеразвивающей направленностью. Развивать координацию и выносливость	20 неделя	
59-60	Передвижение на лыжах	2	УК	Передвижение на лыжах. Чередование одновременного одношажного хода с изученными лыжными ходами. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями до 1000 м.. Особенность движения туловища. Сгибание ног и туловища. Зарядка на лыжне. Игра «Салки на лыжах»	Осваивать технику передвижения на лыжах Описывать технику разучиваемых передвижений на лыжах. Уметь выполнять упражнения при передвижении на лыжах Знать и соблюдать правила игр	Текущий	Развивать основные физические качества и способности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	20 -21 неделя	

61-62	Прохождение дистанций на лыжах	2	УП ОКЗ	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями до 1000 м.. (тренировка). Прохождение дистанции на лыжах 1000 м. (контроль) . Эстафеты на лыжах. Игры: «За мной», «Маятник»	Совершенствовать технику упражнений на лыжах Выявлять характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. Знать и соблюдать правила игр и эстафет	Измерение уровня физической подготовленности	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности Формировать правильный двигательный навык с общеразвивающей направленностью. Развивать координацию и выносливость	21 неделя	
63-64	Спуски и подъемы на лыжах	2	УК	Особенности спуска, подъема на лыжах. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела. Игры: « Кто быстрее взойдет на горку», «Спуск с поворотом»	Осваивать технику спуска, подъема, Выявлять характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. Знать и соблюдать правила игр	Текущий	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением движений Развивать координацию, ловкость и быстроту	22 неделя	
65-66	Повороты и торможение на лыжах.	2	УОТ Н	Особенности поворотов и торможения на лыжах. Поворот переступанием. Торможение «плугом». Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела. Игры на лыжах: «Мини-слалом»,	Осваивать технику поворота и торможения Выявлять характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. Знать и соблюдать правила игр	Текущий	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	22 -23 неделя	

				«Двигайся, замри»					
67	Подвижные игры на лыжах	1	УО ПРН	Подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укачишься за два шага», «Быстрый лыжник», «За мной», «Салки на лыжах», «Спуск с поворотом», «Мини-слалом», «Двигайся, замри». Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах.	Излагать и соблюдать правила и условия проведения подвижных игр на лыжах Общаться и взаимодействовать в командном взаимодействии и игровой деятельности Уметь выполнять упражнения при передвижении на лыжах	Текущ ий	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать координацию, ловкость и быстроту Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	23 неделя	
68	Основы лыжной подготовки.	1	УК	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Лыжная прогулка. Повороты, спуски, подъемы, торможения. Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Эстафеты на лыжне.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах на лыжне Описывать технику разучиваемых упражнений на лыжах. Знать и соблюдать правила игр и эстафет	Текущ ий	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением движений Развивать координацию, ловкость и быстроту Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	23 неделя	
Подвижные игры									
69- 70	Подвижные игры с использованием основ гимнастики	2	УО ПРН	Понятие: «подвижная игра». Повторение основ гимнастики. Игровые задания с использованием	Знать и соблюдать основные правила подвижных игр с использованием основ	Текущ ий	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	24 неделя	

				строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), эстафеты типа: «Эстафеты с обручами»	гимнастики Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ гимнастики. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		организации и проведении игр. Развивать гибкость, прыгучесть, ловкость, силу и координацию Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
71-72	Подвижные игры с использованием основ акробатики	2	УО ПРН	Повторение основ акробатики. Упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения Игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Неудобный бросок», эстафеты типа: «Эстафеты с обручами»	Знать и соблюдать основные правила подвижных игр с использованием основ акробатики Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ акробатики Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущий	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. Развивать гибкость, прыгучесть, ловкость, силу и координацию Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	24-25 неделя	

73-74	Подвижные игры с использованием беговых упражнений	2	УК	Повторение основ беговой подготовки.. Скоростной, челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой на 1000 метров без учета времени.. Спортивная ходьба. Подвижные игры типа: «Заяц без дома», «Пустое место», «Мышеловка», «Вызов номеров», «Белые медведи» «Вызов», «День и ночь»,	Уметь играть в подвижные игры с беговой составляющей Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики	Текущ ий	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Развивать быстроту, ловкость Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	25 неделя	
75	Подвижные игры с использованием прыжков	1	УК	Повторение основ прыжковой подготовки.. Прыжки на месте. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Подвижные игры типа: «Подвижная цель», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», эстафеты с преодолением препятствий. Игры с использованием скакалки.	Уметь играть в подвижные игры с прыжковой составляющей Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики	Текущ ий	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Развивать прыгучесть ловкость, быстроту. Взаимодействовать со сверстниками для достижения	26 неделя	

							общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
76- 77	Подвижные игры с использованием техники метания 1- Час прописала	2	УК	Повторение основ метательной подготовки.. Броски малого мяча правой, левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели. Броски большого и малого мячей на дальность. Подвижные игры типа: », «Метатели», «Точно в мишень», «Пустое место».	Уметь играть в подвижные игры с использованием техники метания Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики	Текущ ий	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Развивать меткость, ловкость, быстроту. Взаимодействоват ь со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	26 неделя	
78	Подвижные игры на силу, выносливость и координацию	1	УО ПРН	Выполнение упражнений на развитие силы, ловкости и координации. Бег с преодолением препятствий. Бег на 1000 метров. Подвижные игры типа: «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка»	Уметь играть в подвижные игры на развитие внимания, ловкости и координации Осваивать двигательные действия, составляющие	Текущ ий	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	27 неделя	

					содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики		Развивать внимание, ловкость и координацию Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей		
79	Подвижные игры с использованием основ футбола	1	УО ПН	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ футбола: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	Уметь выполнять упражнения на скорость, выносливость и координацию Уметь играть в подвижные игры с использованием основ футбола Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ футбола	Текущий	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Развивать выносливость, координацию, быстроту и меткость Моделировать технику выполнения действий в зависимости от условий Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей	27	неделя
80	Подвижные игры с использованием основ баскетбола	1	УО ПРН	Упражнения на координацию, меткость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ баскетбола: «Попади в кольцо»,	Уметь выполнять упражнения на меткость, координацию и скорость Уметь играть в подвижные игры с	Текущий	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Развивать	27	неделя

				«Гонка баскетбольных мячей», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»	использованием основ баскетбола Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ баскетбола		координацию, меткость, быстроту Моделировать технику выполнения действий в зависимости от условий Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей		
81	Подвижные игры с использованием основ волейбола	1	УО ПРН	Выполнение упражнений на развитие внимания, координации, меткости, ловкости. Подвижные игры на основе волейбола: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Волна», «Неудобный бросок». Игра в пионербол.	Уметь выполнять упражнения на внимание, координацию, меткость, ловкость Уметь играть в подвижные игры с использованием основ волейбола Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ волейбола	Текущий	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Развивать внимание, координацию, меткость, ловкость Моделировать технику выполнения действий в зависимости от условий Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей	28 неделя	
82	Игра в пионербол	1	УОТ Н	Выполнение упражнений на развитие внимания, координации, меткости,	Излагать правила и условия проведения игры в пионербол	Текущий	Моделировать технику выполнения	28 неделя	

				ловкости Пионербол. Правила игры. Игра в пионербол.	Уметь играть в подвижные игры с использованием сетки Уметь выполнять упражнения на внимание, координацию, меткость, ловкость		действий в зависимости от изменения условий Развивать ловкость, выносливость, быстроту, прыгучесть и меткость			
83	Использование подвижных игр	1	УОТ Н	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ гимнастики, лёгкой атлетики. Подвижные игры на основе базовых спортивных игр: «Футбольный бильярд», «Попади в кольцо», «Волна». Игра в пионербол	Знать и соблюдать основные правила подвижных игр с использованием основ гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики и базовых спортивных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр Уметь играть в разнообразные подвижные игры	Текущ ий	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	28 неделя		
Спортивные игры										
84	Знакомство со спортивными играми.	1	УК	Понятие: «спортивная игра». Виды спортивных игр: зимние, летние, олимпийские. Базовые спортивные игры. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту Подвижные	Отличать спортивную игру от подвижной игры. Знать основные виды спортивных игр Уметь играть в подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр	Текущ ий	Уметь доносить информацию в доступной форме Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать быстроту, силу, прыгучесть,	29 неделя		

				игры с использованием основ базовых спортивных игр: «Гонка мячей», «Футбольный бильярд», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне». Игра в пионербол.			координацию, меткость, ловкость и выносливость Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
85-86	Основы баскетбола	2	УОПР Н	Упражнения на меткость, координацию и быстроту Баскетбол. Правила игры История и развитие баскетбола, Специальные передвижения, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч соседу»	Знать и соблюдать правила игры в баскетбол Проявлять быстроту и ловкость во время игры в баскетбол Описывать разучиваемые технические действия из баскетбола	Текущий	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Развивать прыгучесть, координацию, меткость, быстроту и выносливость	29 неделя	
87-88	Мини-баскетбол	2	УОТН	Упражнения на меткость, координацию и быстроту . Повторение правил игры; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и	Знать и соблюдать правила игры в баскетбол Проявлять быстроту и ловкость во время игры в баскетбол Осваивать	Текущий	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Моделировать технические действия в игровой	30 неделя	

				остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. («Мини-баскетбол»).	технические действия баскетбола		деятельности. Развивать прыгучесть, координацию, меткость, быстроту и выносливость		
89-90	Основы волейбола	2	УОПР Н	Упражнения на координацию, меткость и ловкость. Волейбол. История и развитие волейбола, правила игры, передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Подвижные игры на основе волейбола: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». «Волна»	Знать и соблюдать правила игры в волейбол Проявлять ловкость и координацию движений во время игры в волейбол Описывать разучиваемые технические действия из волейбола	Текущий	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	30-31 неделя	
91-92	Игра в волейбол по упрощенным правилам	2	УОПН	Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с	Знать и соблюдать правила игры в волейбол Проявлять ловкость и координацию движений	Текущий	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Моделировать	31 неделя	

				собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Игра в волейбол по упрощенным правилам	во время игр через сетку Описывать разучиваемые технические действия из волейбола		технические действия в игровой деятельности. Развивать прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость		
93-94	Основы футбола	2	УОПР Н	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Футбол. История и развитие футбола, правила игры, техника безопасности игры. удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; игры: «Передай мяч головой», «Метко в цель», «Слалом с мячом»	Знать и соблюдать правила игры в футбол Проявлять выносливость, ловкость и координацию движений во время игры в футбол Описывать разучиваемые технические действия из футбола	Текущий	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Развивать выносливость, силу, меткость, быстроту и координацию движений	32 неделя	
95-	Мини-футбол	2	УОПН	Повторение правил	Знать и соблюдать	Текущий	Взаимодействовать	32 -33	

96				<p>игры. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»)</p>	<p>правила игры в футбол Проявлять выносливость, ловкость и координацию движений во время игры в футбол Описывать разучиваемые технические действия из футбола</p>	ий	<p>ь со сверстниками для достижения общих целей Моделировать технические действия в игровой деятельности. Развивать выносливость, силу, меткость, быстроту и координацию движений</p>	неделя	
97-98	Соревнования по базовым видам спорта	2	УПОК 3	<p>Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторение правил базовых спортивных игр. Проведение соревнований по базовым спортивным играм. Игры-соревнования в баскетбол, волейбол, футбол, пионербол. Игры: «Мяч соседу», «Волна», Слалом с</p>	<p>Знать и соблюдать правила базовых спортивных игр Проявлять силу, выносливость, ловкость и координацию движений Описывать разучиваемые технические действия из базовых спортивных игр</p>	Фронтальные и опрос	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать быстроту, силу, прыгучесть, координацию, меткость, ловкость</p>	33 неделя	

				мячом», «Футбольный бильярд»,			и выносливость Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО									
Физкультурно-оздоровительная деятельность									
99-100	Оздоровительные формы занятий	2	УОТН	Разучивание и выполнение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, упражнений для глаз. Снятие напряжения в спине, упражнения для спины. Игры: «Быстро в круг», «Слушай сигнал».	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений для утренней зарядки и гимнастики для глаз Уметь снимать напряжение в спине с помощью выполнения упражнений Знать и соблюдать правила игр	Текущий	Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений. Развивать гибкость, ловкость и быстроту	34 неделя	
101-102	Развитие физических качеств	2	УОТН	Разучивание и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств. и комплексов дыхательных упражнений. Пульс. Частота сокращений пульса. Упражнения для позвоночника, упражнения для растяжки спины. Игры:	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений на развитие физических качеств, дыхательной гимнастики Уметь находить точки пульса Осваивать правила и навыки игр	Текущий	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений	34 -35 неделя	

				«Пятнашки», «Ловля парами».			Развивать гибкость, ловкость и быстроту		
10 3- 10 5	Резерв	3						35 неделя	

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 4 класса должны:
демонстрировать 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 низкого 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

Литература и средства обучения по физической культуре в 4 классе

Учебно-методические средства обучения:

1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Примерная программа Министерства образования РФ по физической культуре.
3. «Физическая культура»: Программы общеобразовательных учреждений : Начальная школа : 1-4 классы : автор Матвеев А.П. - М.: Просвещение, 2009
4. Учебно-методический комплект:
 - Матвеев А.П. и др., Физическая культура: учебник для 4 класса / А.П. Матвеев и др. - М.: Просвещение, 2009
 - Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
 - Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
 - Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
 - Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
 - Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. - М.: Просвещение, 2008.
 - Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
 - Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. - М.: Астрель, 2003.

Спортивное оборудование:

гимнастика с основами акробатики: конь гимнастический, перекладина, маты, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели;

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

лыжная подготовка: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, секундомер, флажки разметочные

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.