**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа с. Новогордеевка Анучинского района Приморского края».**

Согласовано Утверждаю

Зам.директора по УВР Директор МБОУ школы с. Новогордеевка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. В. Картавая \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В.Суляндзига

« «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. « «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.

Рабочая программа

по физической культуре

для 4 класса

на 2019-2020 учебный год

Макуха Светлана Федоровна

учитель начальных классов

первая квалификационная

категория

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования;

- Основной общеобразовательной программы начального общего образования ОУ.

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени

начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и

интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и её влияние на

развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств,

освоение определённых двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные

действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального

подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических

свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисного учебного плана на изучение предмета «Физическая культура» в 4-м классе отводится 3 часа в неделю, 105часов в год (35 учебных недель).

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

**Обучающиеся:**

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**«Знания о физической культуре»:**

**Выпускник научится**:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

**«Способы физкультурной деятельности»:**

**Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**«Физическое совершенствование»**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса ( с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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 вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Распределение учебных часов**

**по разделам программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 21 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 24 |
| 3 | Гимнастика | 18 |
| 4 | Подвижные игры | 18 |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 |
|  | **Итого** | **105** |

**Уровень физической подготовленности    4    класс**

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

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

**В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса**

**должны:**

· знать и 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:**

- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

· демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

**Литература:**

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 3-4 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2009.
2. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя / В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. – М.: Просвещение, 2002. – 192 с.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010
4. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. М. «ВАКО», 2014
5. М.В.Видякин «Физкультура. 4 класс. Поурочные планы» (ч.1,2) Волгоград: «Учитель», 2016 г.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

**(3 часа в неделю, всего 102 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | | Тема | Элементы содержания | Планируемые результаты | | | Дата | | | Корректировка |
| Личностные | Метапредметные | Предметные |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | |
| 1 | | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках  ОБЖ: *Понятие о здоровье и факторах на него влияющих.* | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.  .Подвижная игра «Два мороза». Разви­тие скоростных качеств  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Понятие о здоровье и факторах, на него влияющих. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Взаимосвязь здоровья и образа жизни. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | **Познавательные**  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные.**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  **Регулятивные**  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | *Знать* правила ТБ. Правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге. |  | | |  |
| 2 | | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.  Подвижная игра «Вызов номера». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | *Знать* понятие «короткая дистанция», правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге. |  | | |  |
| 3 | | Ходьба с различным положением рук, под счет.  ОБЖ: *Пути укрепления здоровья. Режим дня. Здоровое питание.* | Ходьба с различным положением рук, под счет.  Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «ко­роткая дистанция» | правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге. |  | | |  |
| 4 | | Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом. | Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.  Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «ко­роткая дистанция» | правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге; |  | | |  |
| 5 | | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (*30-60м).*  *ОБЖ:* *Инфекционные болезни. Профилактика инфекционных заболеваний.* | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег *(30-60 м).* ОРУ. Ходьба с высоким поднимани­ем бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств | правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* |  | | |  |
| 6 | | Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180º | Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90º-180º  ОРУ. Под­вижная игра «Вызов номеров». Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений | правильно выполнять основ­ные движения в прыжках |  | | |  |
| 7 | | Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед.  ОБЖ:. *Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.* | Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед.  ОРУ. Под­вижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | правильно выполнять основ­ные движения в прыжках. |  | | |  |
| 8 | | Пры­жок в длину с места | Пры­жок в длину с места,  ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры» | правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; |  | | |  |
| 9 | | Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.  ОБЖ: *Основные виды травм у детей. Первая медицинская помощь.* | Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.  Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | правильно выполнять основ­ные движения в метании; метать мяч на дальность, на заданное расстояние |  | | |  |
| 10 | | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способно­стей | правильно выполнять основные движения в метании. |  | | |  |
| 11 | | ОРУ. Метание набивного мяча из разных по­ложений.  ОБЖ*: Кровотечение. Правила обработки ран.* | ОРУ. Метание набивного мяча из разных по­ложений.  Подвижная игра «Защита укрепле­ния». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | правильно выполнять основ­ные движения в метании мячи на дальность с места из различных положений |  | | |  |
| **Кроссовая подготовка (14ч)** | | | | | | | | | | |
| 12 | | Чередование ходьбы и бега *(бег - 70 м, ходьба* - *100 м).*  ОБЖ*: Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек.* | Равномерный бег *(5 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 80 м, ходьба* - *100 м).* Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливо­сти. Понятие скорость бега | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | **Познавательные**  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные.**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные**  Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха выполнения | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* |  | | |  |
| 13 | | Равномерный бег *(6 мин).* | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 80 м, ходьба* - *90 м).* Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливо­сти. Понятие скорость бега | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* |  | | |  |
| 14 | | Равномерный бег *(6 мин).*  ОБЖ*: Первая медицинская помощь при ожогах и обморожении* | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 80 м, ходьба - 90 м).* Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* |  | | |  |
| 15 | | Равномерный бег *(7 мин).*  ОБЖ*: Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата* | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 90 м, ходьба - 90 м).* Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие вынос- ливости. Понятие «здоровье» | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* |  | | |  |
| 16 | | Равномерный бег *(7 мин).* | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 90 м, ходьба - 90 м).* Подвижная 1 игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* |  | | |  |
| 17 | | Равномерный бег *8мин).* | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 90 м, ходьба - 90 м).* Подвижная игра «Караси и щука». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* |  | | |  |
| 18 | | Равномерный бег *(8 мин).*  ОБЖ*: Оказание первой медицинской помощи при отравлениях.* | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* |  | | |  |
| 19-20 | | Равномерный бег *(9 мин).* | Равномерный бег *(9 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 100 м, ходьба -80 м).* Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* |  | | |  |
| 21-22 | | Равномерный бег (8мин). | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба -80 м). Подвижная игра «Охотники и зайцы». ОРУ. Развитие выносливости. | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1км)* |  | | |  |
| 23 | | Равномерный бег (9мин). | Равномерный бег (9мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба -80 м). Подвижная игра «Паровозики». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  | бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1км) |  | | |  |
| 24 | | Равномерный бег (9мин). | Равномерный бег (9мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба -80 м). Подвижная игра «Наступление». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  | бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1км) |  | | |  |
| 25 | | Кросс (1 км)  (бег - 90 м, ходьба -90 м).  ОБЖ:Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Опасные игрушки. | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости |  |  | бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1км). Чередовать ходьбу с бегом. |  | | |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | | |
| 26 | | Т.Б. на уроках по гимнастике.  Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений  Регулятивные  Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | | |  |
| 27 | | Построение в две шеренги.  ОБЖ: *Безопасное поведение на улицах и дорогах.* | Основная стойка. Построение в шеренгу.  Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. На­звание основных гимнастических снарядов | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | | |  |
| 28 | | Перестроение из двух шеренг в одну. | Основная стойка. Построение в круг.  ОРУ. Игра «Совушка». Развитие коорди­национных способностей | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | | |  |
| 29 | | Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. | Груп­пировка. Перекаты в группировке, лежа на жи­воте. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие коорди­национных способностей | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | | |  |
| 30 | | Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках  ОБЖ: *Причины дорожно-транспортного травматизма. Безопасное поведение пешеходов на дорогах.* | Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | | |  |
| 31 | | Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках | Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей | выполнять строевые упраж­нения и упражнения в равновесии |  | | |  |
| 32 | | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей | выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |  | | |  |
| 33 | | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.  ОБЖ: *Элементы дорог. Дорожная разметка. Правила перехода дорог. Перекрестки.* | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей | выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |  | | |  |
| 34 | | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие коорди­национных способностей | выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |  | | |  |
| 35 | | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Игра «Отгадай, чей голосок». Развитие коорди­национных способностей | выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |  | | |  |
| 36 | | Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  ОБЖ: *Проверка знаний по темам: «Основы здорового образа жизни», «Первая мед. помощь»,* | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей | выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |  | | |  |
| 37 | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | выполнять передвижение «змейкой, противоходом» |  | | |  |
| 38 | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не оши­бись!»Развитие координационных спо­собностей | выполнять передвижение «змейкой, противоходом |  | | |  |
| 39 | | Перелезание через коня. | Перелезание через коня.  ОРУ в движении Игра «Фигуры». Развитие си­ловых способностей | выполнять опорный прыжок |  | | |  |
| 40 | | Перелезание через коня.  ОБЖ: *Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.* | Перелезание через коня Игра «Светофор». Развитие силовых способностей | выполнять опорный прыжок |  | | |  |
| 41 | | Опорный прыжок на коня (козла) | Опорный прыжок на коня (козла) Игра «Светофор | выполнять опорный прыжок |  | | |  |
| 42 | | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.  Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | лазать по наклонной скамейке |  | | |  |
| 43 | | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.  Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | лазать по наклонной скамейке |  | | |  |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | | | | | | |
| 44 | | ОРУс обручами. Игры с обручами  ОБЖ: *Соблюдение правил движения велосипедистами*. | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  Регулятивные  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 45 | | ОРУс обручами Игры с обручами | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».  Эс­тафеты. Комплексы упражнений на  развитие физических качеств. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 46 | | ОРУв движении. Эстафеты  ОБЖ: «*Соблюдение правил движения велосипедистами».* | ОРУ. Игры «Точный расчет», «Погрузка арбу­зов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 47 | | ОРУ с мячом. Игры с мячом | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».  Эстафеты. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метание |  | | |  |
| 48 | | ОРУс мячом. Игры с мячом  ОБЖ: Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом. | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 49 | | ОРУ. Эстафета с обручами | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 50 | | ОРУ. Эстафета с обручами | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 51 | | ОРУ. Эстафеты с мячами  ОБЖ: *Государственная инспекция безопасности дорожного движения, (ГИБДД)* | ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».  Эстафеты. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 52 | | ОРУ. Эстафеты с мячами | ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 53 | | ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза».  Эста­феты. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 54 | | ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 55 | | ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей  ОБЖ: *Безопасное поведение на воде .* | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 56 | | ОРУ в движении.  Развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробуш­ки», «Зайцы в огороде».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 57 | | ОРУ в движении. Комплексы упражнений на  развитие физических качеств | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробуш­ки», «Зайцы в огороде».  Комплексы упражнений на  развитие физических качеств. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 58 | | ОРУ в движении. Комплексы упражнений на  развитие физических качеств | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точ­ный расчет».  Комплексы упражнений на  развитие физических качеств. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 59 | | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точ­ный расчет». | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точ­ный расчет».  Эстафеты. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 60 | | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  | | |  |
| 61 | | ОРУ в движении. Эстафеты  ОБЖ: Способы и средства спасения утопающих. Основные спасательные средства. | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | | |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола ( 24 ч)** | | | | | | | | | | |
| 62-63 | Ловля и передача мяча на месте  ОБЖ: *Безопасная переправа через водную преграду*. | | Ловля и передача мяча на месте ОРУ. Игра «Гонка мячей». Подвижные игры с элементами спортивных игр | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Познавательные  Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  Анализ игровой ситуации.  Коммуникативные.  Умение объяснять свой выбор и игру.  Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.  Умение организовать и провести игру.  Регулятивные  Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.  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/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 | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски)* в процессе подвижных игр |  | | |  |
| 64 | Ловля и передача мяча на месте | | Ловля и передача мяча на месте ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Раз­витие координационных способностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | | |  |
| 65 | Ловля и передача мяча в движении  ОБЖ: . *Безопасное поведение на природе. Понятие ориентира.* | | Ловля и передача мяча в движении  ОРУ. Игра «Подвижная цель». Подвижные игры с элементами спортивных игр | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски)* в процессе подвижных игр |  | | |  |
| 66-67 | Ловля и передача мяча в движении | | Ловля и передача мяча в движении ОРУ. Игра «Передача мячей в колон­нах». Подвижные игры с элементами спортивных игр |  | | |  |
| 68-69 | Ловля и пе­редача мяча на месте в тройках. | | Ловля и пе­редача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | | |  |
| 70-71 | Ловля и пе­редача мяча на месте в тройках. | | Ловля и пе­редача мяча на месте в тройках. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | | |  |
| 72-74 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мини-баскетбол» | | Ловля и пе­редача мяча по кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом.» Развитие координационных спо­собностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | | |  |
| 75-76 | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо. | | Ловля и пе­редача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в цель», «Мини-баскетбол» Развитие координационных спо­собностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | | |  |
| 77 | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо.  ОБЖ: *Определение сторон горизонта по компасу, солнцу.* | | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо.  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Снайперы». Развитие координационных спо­собностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | | |  |
| 78-79 | Ловля и передача мяча в квадрате  ОБЖ: *Определение сторон горизонта по часам и местным предметам*. | | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мини-баскетбол». Развитие координационных спо­собностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | | |  |
| 80-81 | Ведение мяча в движении бегом правой *(левой)* рукой | | Ведение мяча в движении бегом правой *(левой)* рукой ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не да­вай мяча водящему». Развитие координацион­ных способностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | | |  |
| 82 | Ведение мяча с изменением направления | | Ведение мяча с изменением направления ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способ­ностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | | |  |
| 83 | Ведение мяча с изменением скорости  *ОБЖ: Определение сторон горизонта по часам и местным предметам.* | | Ведение мяча с изменением скорости ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не да­вай мяча водящему». Развитие координацион­ных способностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | | |  |
| 84 | Бросок мяча двумя руками от груди | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Бросок мяча двумя руками от груди  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Пере­стрелка». Развитие координационных способ­ностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | | |  |
| 85 | Бросок мяча двумя руками от груди | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Бросок мяча двумя руками от груди  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Пере­стрелка». Развитие координационных способ­ностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | | |  |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | | | | | |
| 86 | ТБ на уроках  Изучение техники низкого старта  ОБЖ: *Меры безопасности при разведении костра* | | ТБ на уроках Л.А.  Изучение техники низкого старта  Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей Бег *(30 м)* ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Регулятивные  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | правила ТБ. правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 30 м)* |  | |  | |
|  |  | |  |  |  | |  | |
| 87 | Бег с максимальной скоростью *(60 м).* | | Бег с максимальной скоростью *(30 м.60 м).* Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м).* ОРУ. Игра «Бездомный заяц» | правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге. |  | |  | |
| 88 | Бег на результат *(30, 60 м)*  *ОБЖ:* *Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени (аварии, катастрофы, военные конфликты).* | | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон» | правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге |  | |  | |
| 89-90 | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места Эстафеты. ОРУ. Под­вижная игра «Парашютисты» | правильно выполнять основ­ные движения в прыжках. |  | |  | |
| 91 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. | | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги |  | |  | |
| 92 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений. |  | |  | |
| 93 | Метание в цель с 4-5 м.  ОБЖ: Стихийные бедствия. Бури, ураганы, тайфуны, смерчи. | | Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.  Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений. |  | |  | |
| 94-95 | Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. | | Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | правильно выполнять основные движения в метании; метать набивной мяч на дальность |  | |  | |
|  |  | |  |  |  |  | | |  |
| **Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | | | | | | | | |
| 96 | Бег по пересеченной местности.  Чередование ходьбы, бега *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* | | Равномерный бег *(5 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег - 80 м, ходьба -100 м).* Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | **Познавательные**  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные.**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные**  Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха выполнения | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  | |  | |
| 97 | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий.  ОБЖ: *Подготовка обучаемых к действиям в ЧС мирного и военного времени* | | Бег *(46мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба* -*100 м).*  Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  | |  | |
| 98 | Бег *(7мин).* Преодоление препятствий | | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).*  Игра «Конники-спортсмены». Развитие вы­носливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  | |  | |
| 99 | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий | | Бег *(67мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба* -*100 м).*  Игра «День и ночь». Развитие вынос­ливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  | |  | |
| 100-101 | Бег (*9 мин).* Преодоление препятствий. ОБЖ: Повторение изученного по теме «Ориентирование». | | Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба* -*100 м)*  Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  | |  | |
| 102-103 | Бег 1000 м без учета времени  ОБЖ*: Проверка знаний по темам «ПДД», «Ориентирование», «Действия при ЧС»* | | *Бег 1000 м без учета времени.* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -80 м).* Игра «На буксире». | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  | |  | |
| 104-105 | Челночный бег. Бег 1000 м на результат  *ОБЖ: Повторение изученного по теме «Ориентирование*». | | Челночный бег 3 х 5, 3 х 10. Бег 1000 м на результат Эстафеты с бегом на скорость  Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  | |  | |