

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Средняя общеобразовательная школа № 15»**

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 15
_____ Мальгинова Т.Ю.
«_____» _____ 2019г.
М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по «Физической культуре»
для 4 классов**

Составитель: Горлов Д.В.
Власова Т.В.

2019 г

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373), с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), на основе Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №15.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 4-х классов. Уровень изучения предмета - базовый.

Тематическое планирование рассчитано на 3 учебных часа в неделю, что составляет 102 учебных часа в год. (34 учебные недели)

В системе предметов общеобразовательной школы предмет физическая культура представлена в предметной области «Физическая культура». Назначением предмета физическая культура в 4 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью предмета физическая культура является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения поставленных целей в 4-их классах необходимо решение следующих **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.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с обще - развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения 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. Для учащихся, имеющих ограничения по здоровью с учетом рекомендации ПМПК врачей (подготовительная группа), проводятся теоретические занятия, а также практические занятия в щадящем режиме.

Для обучения физической культуры в МБОУ СОШ №15 выбрана содержательная линия издательства «Просвещение» автора А.П.Матвеев.

Главные особенности учебно-методического комплекта (УМК) по физической культуре состоят в том, что учебник раскрывает основные понятия физической культуры, знакомит со способами организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, содержит комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Для выполнения всех видов обучающих работ по физической культуре в 4 -х классах в УМК имеются учебные пособия:

1. А.П.Матвеев Физическая культура 3-4 класс: учебник для общеобразовательных организаций. Издательство М.: «Просвещение» .
2. Чичина И.Ф. «Физкультурные досуги»: методическая разработка раздела физическая культура общеобразовательной программы.
3. А.П. Матвеев: Уроки физической культуры. 1-4 классы. Методические рекомендации. ФГОС

Критерии оценки обучающихся .

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 обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

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.

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | | | | 18 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 128 – 149 | 119 – 127 | 140 – 150 | 126 – 139 | 108 – 125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 60 м | 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 |

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 4–х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительное отношения к культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственной отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД.

Обучающийся научится:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определенными техническими приемами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные УУД.

Обучающийся научится:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, его развитием;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные УУД.

Обучающийся научится:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению.

Обучающийся получит возможность научиться:

- рассказывать об истории развития физической культуры в России в 17-19 вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.
- задавать вопросы на понимание технических приемов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать ее с позицией партнеров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- формированию 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;
- владению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- систематически наблюдать 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).

Обучающийся получит возможность научиться:

- развивать гибкость, ходьбе с включением широких выпадов, в приседе, выполнять наклоны вперёд, назад, упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, мячами;
- развить координацию, преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками, игры на переключение внимания, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях, пробегание коротких отрезков, повторное выполнение беговых упражнений, челночный бег, броски и ловля теннисного мяча, равномерному бегу в режиме умеренной интенсивности;
- формировать осанку: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой;
- развить силовые способности: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» к концу 4-ого года обучения.

В результате освоения программного материала обучающийся получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Обучающиеся получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики.

Обучающиеся научатся:

строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись.

Легкая атлетика.

Обучающиеся научатся:

технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка.

Обучающиеся научатся:

переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в

основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры.

Обучающиеся научатся :

играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к

регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Содержание учебного предмета, курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

- «Знания о физической культуре»,
- «Способы двигательной деятельности»
- «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание раздела **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также обще - развивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Обще - развивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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

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

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные

мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания.

Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)

3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)

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.

3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)

3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (28ч)

Беговая подготовка (14ч)

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковая подготовка (8ч)

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».

Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

3.2.2 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (22ч)

Движения и передвижения строем (3ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатика (7ч)

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (6ч)

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на гимнастической скамейке.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перелезание через козла, гимнастическую скамейку.

Комбинация на гимнастической скамейке из ранее изученных элементов.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой, перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Прикладная гимнастика (6ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через козла.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

3.2.3 Лыжная подготовка (16ч)

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Название лыжного инвентаря, название лыжных ходов.

Температурный режим, переноска лыжного инвентаря.

Ступающий и скользящий шаги, попеременный двужажный ход.

Повороты приставным шагом и переступанием.

Торможение палками, падением, «плугом».

Подъем «лесенкой», «ёлочкой», ступающим шагом, спуск в основной стойке.

3.2.4 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (24ч)

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Общеразвивающие упражнения для 4-х классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| <i>№п\п</i> | <i>Вид программного материала</i> | <i>Количество часов</i> |
|-------------|---|-------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 5 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 4 |
| 3 | Физическое совершенствование | |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность | |
| 3.2.1 | Легкая атлетика | 28 |
| 3.2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 22 |
| 3.2.3 | Лыжная подготовка | 16 |
| 3.2.4 | Подвижные и спортивные игры | 24 |
| итого | 102 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

| № урока | Дата план | Дата факт | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности обучающегося | Основные понятия темы |
|---|-----------|-----------|---|--|--|
| ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5ч | | | | | |
| 1. | | | Физическая культура человека | Раскрывают связь физической культуры с общей культурой | Физическая культура как часть общей культуры личности |
| 2. | | | Правила ТБ при занятиях физической культурой | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря |
| 3. | | | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси | Пересказывают тексты по истории физической культуры. | История развития физической культуры |
| 4. | | | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр | Знают символику и ритуал проведения Олимпийских игр | Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы |
| 5. | | | Физическое развитие и физическая подготовка | Характеризуют показатели физического развития Характеризуют показатели физической подготовки | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств |
| СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч) | | | | | |
| 6. | | | Правила составления комплексов ОРУ | Составляют комплексы ОРУ | Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами |
| 7. | | | Контроль за состоянием организма по ЧСС | Измеряют (пальпаторно) ЧСС | Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений |
| 8. | | | Игры и развлечения в зимнее время года | Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). |
| 9. | | | Игры и развлечения в летнее время года | Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч) | | | | | |
| 3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч) | | | | | |
| 10. | | | Оздоровительные формы занятий | Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| | | | | | |
| 11. | | | Развитие физических качеств | Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
| 12. | | | Профилактика утомления | Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. |
| 3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч) | | | | | |
| 3.2.3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч | | | | | |
| Беговая подготовка 7 ч | | | | | |
| 13. | | | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | Умеют: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. | Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ |
| 14. | | | Челночный бег. | Описывают технику беговых упражнений | Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 15. | | | К.р. Бег (30 м). | Выявляют характерные ошибки в технике беговых упражнений | Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 16. | | | Бег с ускорением (60 м). | Осваивают технику бега различными способами | Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 17. | | | Равномерный бег (7 мин). | Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений | Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |
| 18. | | | Равномерный бег (8 мин). | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений | Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| 19. | | | К.р. Бег 1 км без учета времени | Знают правила ТБ, понятие «короткая дистанция». | ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» |
| Прыжковая подготовка (4ч) | | | | | |
| 20. | | | К.р. Прыжки в длину с места. | Умеют: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивают технику прыжковых упражнений | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 21. | | | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 22. | | | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 23. | | | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдают правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
| Броски большого, метания малого мяча (3ч) | | | | | |
| 24. | | | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Умеют: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления» |
| 25. | | | Метание малого мяча в вертикальную цель | Описывают технику бросков и метаний Осваивают технику бросков бросков и метаний | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 26. | | | Метание набивного мяча. | Соблюдают правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |

| ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (22ч) | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|
| Движения и передвижения строем (3ч) | | | | | |
| 27. | | | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | Умеют: выполнять строевые команды | Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение»», Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ |
| 28. | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей |
| 29. | | | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | Различают и выполняют строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей |
| Акробатика (7ч) | | | | | |
| 30. | | | Группировка. Перекаты в группировке | Умеют: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов |
| 31. | | | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Умеют: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей |
| 32. | | | Упоры, седы, упражнения в группировке | Умеют: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений | Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей |
| 33. | | | Стойка на лопатках | Умеют: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений | Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей |
| 34. | | | Стойка на лопатках, согнув ноги. | Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|--|---|--|---|
| | | | | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений | Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей |
| 35. | | | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. | Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей |
| 36. | | | Кувырок вперед. | Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов |
| Снарядная гимнастика (6ч) | | | | | |
| 37. | | | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». | Умеют: лазать по гимнастической скамейке, гимнастической стенке; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей |
| 38. | | | Поднимание согнутых и прямых ног в висе | Умеют: лазать по гимнастической скамейке, гимнастической стенке; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей |
| 39. | | | Вис на согнутых руках. | Умеют: лазать по гимнастической скамейке, гимнастической стенке; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей |
| 40. | | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на гимнастической скамейке. | Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через козла, гимнастическую скамейку. Игра «Кто |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|--|--|
| | | | | | приходил?». Развитие координационных способностей |
| 41. | | | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» |
| 42. | | | Гимнастическая комбинация на скамейке | Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений | Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбинация на скамейке. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей |
| Прикладная гимнастика (6ч) | | | | | |
| 43. | | | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев | Умеют: лазать по гимнастической стенке, скамейке; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей |
| 44. | | | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях | Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей |
| 45. | | | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе. | Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей |
| 46. | | | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перхватом и перестановкой рук. | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности | Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перхватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». |
| 47. | | | К.р. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине | Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки» |
| 48. | | | Гимнастическая полоса препятствий. | Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|---|---|
| | | | | Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений | Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |
| Лыжная подготовка (16ч) | | | | | |
| 49. | | | Инструктаж по ТБ. Ходьба на лыжах. | Осваивают правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж. надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах. | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; Игру «По местам». |
| 50. | | | Значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Навыки ходьбы на лыжах разными способами. | Изучают технику ступающего и скользящего шага без палок. Определяют и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями включая лыжную подготовку | Значение занятий лыжами для здоровья; Техника ступающего и скользящего шага на лыжах. Выполнение движений ступающим и скользящим шагом по лыжне; Игра «Перестрелка» |
| 51. | | | Развитие координационных. скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. | Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Техника поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. поворот на месте; Ступающий и скользящий шаг по лыжне |
| 52. | | | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом | Умеют передвигаться свободным скользящим шагом; Развивают выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции | Техника скользящего шага и выполнение движений скользящим шагом по дистанции до 1000м; Игра «Охотники и олени» |
| 53. | | | Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. | Умеют выполнять подъем изученными способами, спуск в основной стойке; Развивают координационные способности при спуске | Способы и техника подъема на возвышение: «лесенкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке, выполнение подъема и спуска; выполнение движений скользящим шагом по дистанции |
| 54. | | | Совершенствование навыка подъема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке | Умеют технически правильно выполнять подъем и спуск на лыжах; корректировать технику движения на лыжах, двигаться скользящим шагом со средней скоростью; Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Техника подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска в основной стойке, выполнение подъема и спуска в игре «Кто дальше прокатится на лыжах»; выполнение движений по лыжне скользящим шагом; |
| 55. | | | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному | Умеют технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносливость при беге на лыжах; держать интервал при | Лыжные ходы, техника попеременного двухшажного хода и выполнение по лыжне разученным ходом; |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|
| | | | ходу без палок и с палками. | передвижении на лыжах. Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |
| 56. | | | Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом | Умеют технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносливость при беге на лыжах; держать интервал при передвижении на лыжах. Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Техника попеременного двухшажного хода и выполняют; его на лыжне; |
| 57. | | | Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением. | Умеют выполнять повороты на лыжах изученными способами; применять торможение падением на горке и на дистанции; избегать столкновения при спуске с горки. Ориентируются в разнообразии способов решения задач. выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Повороты приставными шагами на месте и в движении, торможение падением, подъем и спуск с возвышения применяя торможение падением; |
| 58. | | | Совершенствование поворотов на месте и в движении переступанием и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. | Выполняют движение на лыжах по дистанции с поворотами; применять падение на бок на дистанции и в движении под уклон | Падение на бок на месте и в движении; Поворот приставными шагом и переступанием на месте и в движении. Подъем и спуск с возвышения применяя падение на бок |
| 59. | | | Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. | Ориентируются на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; Умеют координировать работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом; распределять силы на больших дистанциях | Техника попеременного двухшажного хода и выполнение передвижений по дистанции до 1000м.; |
| 60. | | | Разучивание торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции | Выполняют торможение «плугом» в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах большое расстояние Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Торможение лыжами «плугом»; выполнение передвижений по дистанции в медленном темпе, применяя торможение «плугом |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| 61. | | | Повторение передвижение на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м. | Умеют координировать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость. | Движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо; передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе; |
| 62. | | | Совершенствование попеременного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможение. | Умеют передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества. | Движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо; передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе; |
| 63. | | | Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени | Умеют правильно называть лыжный инвентарь; передвигать на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала. | Прохождение по лыжне дистанцию 1000м в быстром темпе без учета времени; |
| 64. | | | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. | Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовывать и проводить игры со сверстниками; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения | Прохождение по лыжне в разминочном темпе; Игра «На буксире» |
| ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (24ч) | | | | | |
| 65. | | | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. | Умеют: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей |
| 66. | | | Ведение мяча на месте. | Умеют: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей |
| 67. | | | Броски в цель | Умеют: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей |
| 68. | | | Ведение на месте. Броски в цель. | Умеют: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей |
| 69. | | | Игра «Попади в обруч». | Умеют: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывают разучиваемые технические действия из | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|
| | | | | спортивных игр | способностей |
| 70. | | | Игра «Передал - садись». | Умеют: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей |
| 71. | | | Броски в цель. Игра «Передал - садись». | Умеют: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей |
| 72. | | | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». | Осваивают технические действия из спортивных игр Моделируют технические действия в игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей |
| 73. | | | Броски в щит | Осваивают технические действия из спортивных игр Моделируют технические действия в игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей |
| 74. | | | Игра «Мяч соседу». | Осваивают технические действия из спортивных игр Моделируют технические действия в игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |
| 75. | | | Броски в кольцо | Осваивают технические действия из спортивных игр Моделируют технические действия в игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |
| 76. | | | Развитие координационных способностей | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |
| 77. | | | Игра «Передача мяча в колоннах». | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей |
| 78. | | | Эстафеты. Развитие координационных способностей | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|
| | | | | | способностей |
| 79. | | | Игра в мини-баскетбол. | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 80. | | | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 81. | | | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 82. | | | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 83. | | | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей |
| 84. | | | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей |
| 85. | | | Ловля и передача мяча. «Школа мяча». | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|---|---|
| 86. | | | Ведение мяча. «Школа мяча». | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей |
| 87. | | | Игра «Гонка мячей по кругу». | Моделируют технические действия в игровой деятельности Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 88. | | | «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Моделируют технические действия в игровой деятельности Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч | | | | | |
| Беговая подготовка 7 ч | | | | | |
| 89. | | | ТБ на уроках по легкой атлетике. Челночный бег. | Умеют: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (<i>30 м</i>). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 90. | | | К.р. Бег (<i>30 м</i>). | Умеют: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывают технику беговых упражнений | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (<i>30 м</i>). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 91. | | | Бег (<i>60 м</i>). Подвижная игра «День и ночь». | Умеют: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывают технику беговых упражнений | Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (<i>60 м</i>). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости |
| 92. | | | Равномерный бег (<i>7 мин</i>). | Выявляют характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивают технику бега различными способами | Равномерный бег (<i>7 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |
| 93. | | | Равномерный бег (8 мин). | Выявляют характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивают технику бега различными способами | Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» |
| 94. | | | К.р. Кросс 1 км без учета времени | Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений | ОРУ. Развитие выносливости. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь» |
| 95. | | | Игры и эстафеты с бегом на местности. | Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах | Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий |
| Прыжковая подготовка (4ч) | | | | | |
| 96. | | | Прыжок в длину с места. Эстафета | Умеют: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивают технику прыжковых упражнений Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 97. | | | К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 98. | | | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдают правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 99. | | | Прыжок в длину с места. Эстафета | Умеют: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивают технику прыжковых упражнений Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
| Броски большого, метания малого мяча (3ч) | | | | | |
| 100. | | | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Умеют: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Умеют: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей |

| | | | | | |
|------|--|--|---|---|---|
| 101. | | | К.р. Метание малого мяча на дальность с места | Описывают технику бросков и метаний Осваивают технику бросков и метаний | Метание малого мяча в вертикальную цель(2х2 м) с расстояния в 4—5 м. Метание малого мяча на дальность с места. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». |
| 102. | | | Метание малого мяча на дальность отскока | Соблюдают правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявляют качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |

Лист корректировки рабочей программы (2018-2019 учебный год)

| № н/п | Название раздела | Тема урока | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|----------|------------------|------------|--------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания методического
объединения учителей физической
культуры и ОБЖ

от «____» _____ 2019 г. № ____

Руководитель ШМО/ГМО

«____» _____ 2019 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

«____» _____ 2019 г.