


Государственное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа
с.Новое Усманово муниципальный район Камышлинский Самарской области

Согласовано
Председатель МО
31.08 2020 года


Согласовано
Заместитель директора
по УВР
МОР (Морозова А.М.)
31.08.2020 г.

Утверждаю
Директор школы
31.08.2020 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 4 класса

Составлена на основе программы.
В соответствии с требованиями
стандарта второго поколения НОО
учителем Мухтаровой А.С.

с.Новое Усманово

Рабочая программа по физической культуре 4 классы ФГОС

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2020), примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2020).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2019 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2019.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2019.

Уровень программы- базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 часов в 1 - 4 классах.

Цель: программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

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

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

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

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

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

вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы

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» и «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).

Раздел «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 общеразвивающие 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», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе 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 «Общеразвивающие 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.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

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.

В свою очередь, 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.

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 игр, лыжных гонок и плавания. 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.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 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 вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

** 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 вперед, 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, низкому гимнастическому бревну 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 вперед 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 легкой 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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Учебно- тематический план 4 классов(3 часа в неделю)

| № | Разделы и темы | |
|----------------------|---|----------------------|
| | | 4 |
| Базовая часть | | 78 |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование: <ul style="list-style-type: none">– гимнастика с основами акробатики– легкая атлетика– лыжные гонки– подвижные игры– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | 18 18 18 18 |

| | | |
|---|--|-----|
| 4 | Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта) | 24 |
| | Итого | 102 |

Содержание тем учебного курса 4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 КЛАСС

| № | Тема урока Тип урока | Планируемые результаты | | | | | Виды деятельности учащихся/ Текущий и промежуточный контроль | Учебно-наглядное оборудование. |
|---|--|--|---|---|---|--|---|--------------------------------|
| | | Предметные (содержание урока) | Универсальные учебные действия | | | | | |
| | | | Личностные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД | | |
| Раздел 1. «Знания о физической культуре» (3 часа) | | | | | | | | |
| 1 | ТБ на уроках физической культуры Вводный | Знать: –правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их; –приемы самоконтроля и первая помощь. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу другу | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Текущий | Наглядные пособия |
| 2 | История ФК и спорта через историю семьи. Беседа | Знать: историю ФК и спорта через семью. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека | Факты истории развития физической культуры | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям | Осознание человеком себя как представителя страны и государства | Текущий | |
| 3 | Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка. Беседа. | Знать: понятия «физическая подготовка» и «физическая нагрузка». | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Контролировать режимы физической нагрузки на организм | Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Текущий | |
| Раздел 2. «Физическое совершенствование» (99 часа) | | | | | | | | |
| «Лёгкая атлетика» (10 часов). | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|---|---------|--------------------------------|
| 4 | Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а Комбинированный. | Знать: правила по ТБ на уроках л/а. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | Текущий | Гимнастическая скамейка, маты. |
| 5 | Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета Комбинированный | Уметь: выполнять ускорение. | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Текущий | Флажки, конусы |
| 6 | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний» Комбинированный | Уметь: выполнять ускорение. | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Текущий | Флажки, конусы, секундомер |
| 7 | Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол». Контрольный. | Уметь: выполнять ускорение. | Стремление преодолевать себя | Умение контролировать скорость, ускоряться | Проявлять упорство и выносливость | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы | Текущий | Секундомер |
| 8 | Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол». Контрольный. | Уметь: выполнять ускорение. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно | Текущий | Флажки, конусы |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|---------|----------------------------------|
| | | | целей | системы | педагогами | о обосновывать правильность или ошибочность результата | | |
| 9 | Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний» Комбинированный | Уметь: выполнять многоскоки. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться | Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | Текущий | Кубики, скакалки, флажки, конусы |
| 10 | Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол» Комбинированный | Уметь: выполнять приземление на две ноги. | Стремление выполнить лучший свой прыжок | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно | Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать | Самостоятельно оценивать свои физические возможности | Текущий | Рулетка, мяч |
| 11 | Прыжок в длину с места на результат Контрольный | Уметь: выполнять приземление на две ноги. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием | Текущий | Рулетка |
| 12 | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы» Комбинированный | Уметь: определить толчковую ногу. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Текущий | Малый мяч, рулетка |
| 13 | Челночный бег 3x10 м на результат. | Знать: правила выполнения челночного бега. | Управлять своими | Основы знаний о работе органов | Эффективно сотрудничать | Способность строить | Текущий | Флажки, малые |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|---------|-----------------------------|
| | Контрольный. | | эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ | дыхания и сердечно-сосудистой системы. | со сверстниками, оказывать поддержку другу другу | учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка) | | мячи. |
| Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 3 часа | | | | | | | | |
| 14 | Составление режима дня. Беседа. | Знать: значение режима дня. | Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время | Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств ФК | | Взаимодействовать с окружающим и, находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | Наглядные пособия |
| 15 | Правильная осанка . Беседа. | Уметь: выполнять упражнения для формирования правильной осанки. | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека | Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания | Контролировать свои действия | Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели | Текущий | |
| 16 | Физическое развитие. Беседа. | Уметь: измерять физиологические показатели (рост, вес, объем груди, головы). | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям | Текущий | |
| «Подвижные и спортивные игры» (15часов) | | | | | | | | |
| 17 | Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка». Игровой. | Знать: правила ТБ во время проведения подвижных игр. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием | Текущий | Наглядные пособия, скакалка |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|--|---------|---------------------------------|
| | | | доброжелательности | | | | | |
| 18 | Игра «Белые медведи». Игровой. | Уметь: играть в команде. | Стремление к победе, умение достойно проигрывать | Уметь играть в подвижные игры с бегом | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий | Флажки разного цвета или кубики |
| 19 | Подвижная игра «Кто быстрее?» Игровой. | Уметь: проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека | Факты истории развития физической культуры | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям | Осознание человеком себя как представителя страны и государства | Текущий | Конусы, флажки |
| 20 | Игра «Кто быстрее?». Подтягивание. Соревновательный.. | Знать: технику выполнения подтягивания. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Излагать правила и условия проведения подвижных игр | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий | Перекладина |
| 21 | Элементы игры «Пионербол». Игровой. | Знать: правила игры. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Умение самостоятельно выработать стратегию игры | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре | Различать ситуации поведения в подвижных играх | Текущий | Малые мячи |
| 22 | Игра «Пятнашки» Игровой. | Уметь: играть в игры с бегом, прыжками, метаниями. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | Текущий | Скакалка, малые мячи |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--|---------|------------|
| | | | проведения подвижных игр | | подвижных игр | | | |
| 23 | Игра «Кто быстрее?» Игровой. | Уметь: выполнять расчет в шеренгах. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | Текущий | |
| 24 | Игра «Пустое место» Игровой. | Уметь: быть ловким. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Развивать выдержку, прыгучесть во время игры | | Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры | Текущий | |
| 25 | Игра «Метко в цель». Соревновательный. | Уметь: метать мяч в цель. | Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель | Осваивать технику метания малого мяча | Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | Текущий | Малые мячи |
| 26 | Эстафеты с мячом. Комбинированный. | Знать: ТБ при эстафетах. | Воспитывать в себе волю к победе | Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию | Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности | Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Текущий | Мячи |
| 27 | Эстафеты с обручем. Игровой. | Знать: условия передачи эстафеты. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения обручем | Взаимодействовать в группах при выполнении технических | Соблюдать правила техники безопасности при | | Обручи |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|--|--------------|
| | | | | | действий в играх | проведении эстафет | | |
| 28 | Игра «Перестрелка». Игровой. | Уметь: играть в игру по упрощенным правилам. | Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений | Осваивать строевые команды | Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке | | Большие мячи |
| 29 | Игра «Белые медведи» Игровой.. | Уметь: быть внимательным. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность | Стремиться найти свою стратегию в игре | Проявлять положительные качества личности | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме | | |
| 30 | Эстафеты с предметами. Соревновательный. | Уметь: выявлять победителя. | Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет | Осваивать технику владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет | | Кубики, мячи |
| 31 | Игра «Второй лишний» Игровой. | Знать: правила проведения игры. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность | Стремиться найти свою стратегию в игре | Проявлять положительные качества личности | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме | | |

Гимнастика с основами акробатики (18часов)

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|---|---------|---------------------|
| 32 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ. Комбинированный. | Знать: правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики | Текущий | |
| 33 | Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты. Комбинированный. | Уметь: выполнять строевые действия. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в | Соблюдать правила техники безопасности при | Текущий | Гимнастические маты |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|---|--|--|--|---------|--|
| | | | правильной осанки, координации | организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами | группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками | выполнении упражнений с гимнастическими палками | | |
| 34 | Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами». Групповой. | Уметь: выполнять акробатические элементы. | Совершенство вание осанки и координации | Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками | Текущий | Гимнастические маты |
| 35-36 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение» Групповой. | Уметь: выполнять акробатические элементы. | Развитие гибкости, ловкости | Знать технику выполнения двигательных действий | Находить ошибки, уметь их исправлять | | | Гимнастические маты |
| 37 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой» Групповой. | Уметь: выполнять акробатические элементы. | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений | Текущий | Гимнастические маты |
| 38 | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя. Соревновательный. | Уметь: выполнять упражнения на гибкость. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность | Уметь организовать самостоятельную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | Технически правильно выполнять действия | Текущий | Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки |
| 39 | Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися. Групповой. | Уметь: выполнять правильный хват. | Проявлять качества силы, координации, | Осваивать технику физических упражнений | Осваивать работу по отделениям | Соблюдать правила техники безопасности | Текущий | Гимнастические маты, флажки, |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|---|---|---------|---|
| | | | быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | прикладной направленности | | при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | | гимнастические скамейки, карточки |
| 40-41 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Комбинированный. | Уметь: выполнять приемы страховки. | Проявлять внимание, ловкость, координацию | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Текущий | Гимнастические маты, гимнастические стенки |
| 42 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой». Комбинированный. | Уметь: передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе). | Развивать внимание, ловкость, координацию движений | Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке | Уметь корректировать свои действия и действия в группе | Текущий | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки |
| 43 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой». Комбинированный. | Уметь: передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе). | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | Текущий | Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, кубики, мешочки, гимнастическое |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|---|---------|---|
| | | | | | | | | бревно |
| 44 | Преодоление полосы препятствий. Комбинированный. | Знать: способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | Текущий | Гимнастические маты, гимнастические скамейки. |
| 45 | Произвольное преодоление простых препятствий Комбинированный. | Уметь: найти свой способ преодоления препятствий. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность | Уметь организовать самостоятельную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | Технически правильно выполнять действия | Текущий | Гимнастические маты. |
| 46-47 | Преодоление полосы препятствий. Комбинированный. | Знать: способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Текущий | Гимнастические маты, гимнастические скамейки |
| 48 | Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?» Комбинированный. | Уметь: держать равновесие на одной ноге; ходьба. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие | Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке | Осваивать работу по отделениям | Уметь корректировать свои действия и действия в группе | Текущий | Гимнастические маты, мячи |
| 49 | Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка» | Знать: виды шагов (приставные, подскоки, шагипольки). | Формировать правильную осанку, | Описывать технику выполнения | Уметь сотрудничать при | Уметь корректировать свои | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|---|--|---|--|---------|---|
| | Комбинированный. | | учиться держат равноесе | танцевальных шагов | выполнении совместных упражнений | действия и действия в группе | | |
| «Лыжные гонки » (21 час) | | | | | | | | |
| 50 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Вводный. | Знать: ТБ на уроках. | Персональный подбор лыжного инвентаря | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время | Уметь слушать и вступать в диалог | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки | Текущий | Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки |
| 51 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок Комбинированный. | Знать: значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | ТБ | Текущий | Лыжи, лыжные палки |
| 52 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок Комбинированный. | Уметь: переносить тяжесть тела на месте. | Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки | Текущий | Лыжи, лыжные палки |
| 53 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Контрольный. | Уметь: переносить тяжесть тела на месте. | Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом | Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | ТБ | Текущий | Лыжи, лыжные палки |
| 54-55 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками Комбинированный. | Уметь: переносить тяжесть тела в движении. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | ТБ | Текущий | Лыжи, лыжные палки |
| 56- | Передвижение на лыжах | Уметь: передвигаться на | Совершенство- | Осваивать | Поочередно | ТБ | Текущий | Лыжи, |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|---|----|---------|--|
| 57 | скользящим шагом с палками Комбинированный. | лыжах. | вать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | универсальные умения передвижения на лыжах с палками | выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжную обгоняющему | | | лыжные палки |
| 58 | Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами» Комбинированный. | Уметь: выполнять поворот. | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости | Осваивать технику выполнения поворотов | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ | Текущий | Лыжи, лыжные палки, флажки |
| 59 | Игра «Чьи лыжи быстрее». Игровой. | Знать: правила проведения эстафет на лыжах. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжную обгоняющему | | Текущий | Лыжи, лыжные палки |
| 60 | Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник». Соревновательный. | Уметь: выполнять поворот в движении. | Развитие координации | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ | Текущий | Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки |
| 61 | Эстафеты на лыжах. Соревновательный. | Знать: правила игр. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ | Текущий | Лыжи, лыжные палки |
| 62-63 | Подъемы и спуски под уклон Комбинированный. | Уметь: выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой». | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ | Текущий | Лыжи, лыжные палки |
| 64 | Передвижение на лыжах до 1 км. Групповой. | Уметь: равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. | Проявлять выносливость при | Выявлять характерные ошибки в | Осваивать универсальные умения при | ТБ | | Лыжи, лыжные палки |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|------------|---------|--------------------|
| | | | прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | технике выполнения лыжных ходов | выполнении сложных физических нагрузок | | | |
| 65 | Игра «Охотники и утки на лыжах». Игровой | Уметь: выполнять повороты, двигаться скользящим шагом. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками | ТБ | Текущий | Лыжи, лыжные палки |
| 66 | Игра «Дружные пары». Игровой. | Уметь: выполнять повороты, двигаться скользящим шагом. | Проявлять координацию при выполнении упражнений | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей | ТБ | Текущий | Лыжи, лыжные палки |
| 67 | Подъемы и спуски под уклон. Комбинированный. | Уметь: равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок | ТБ | | Лыжи, лыжные палки |
| 68 | Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке. Комбинированный. | Уметь: выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой». | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | ТБ | | Лыжи, лыжные палки |
| 69 | Торможение. Игра «Быстрый лыжник». Игровой. | Знать: стойки на лыжах при спуске с горы. | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний | При необходимости осуществлять безопасное падение | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности | ТБ | | Лыжи, лыжные палки |
| 70 | Эстафеты на лыжах | Знать: способы торможения | Проявлять | При | Оказывать | Технически | | Лыжи, |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|---|---------|--|
| | .Соревновательный. | (падением и др.). | положительные качества личности, упорство для освоения знаний | необходимости осуществлять безопасное падение | поддержку своим сверстникам | правильно выполнят двигательные действия | | лыжные палки |
| «Подвижные и спортивные игры с элементами Баскетбола» (21 час) | | | | | | | | |
| 71 | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?» Игровой. | Уметь: передавать и ловить мяч. | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности | Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами | Текущий | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |
| 72 | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч» Игровой. | Уметь: передавать и ловить мяч. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах | Текущий | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |
| 73 | Игра «Кто дальше бросит», «Стой» Игровой. | Знать: правила игры. | Проявлять силовые качества и точность | Осваивать технику владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Текущий | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |
| 74 | Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель» Игровой. | Уметь: бросать мяч в цель. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои | Совершенствование техники владения мячом | Взаимодействовать в группах при | Умение корректировать и вносить изменения в | Текущий | Баскетбольные мячи, резиновые |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|---|---------|---|
| | | | результаты | | выполнении и технических действий с мячом | поведение во время игры | | мячи, конусы, щиты, баскетбольные корзины |
| 75 | Игра «Метко в цель», «Передача мячей» Игровой. | Уметь: бросать мяч в цель. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты | Совершенствование техники владения мячом | Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний | Оценивать приобретенные навыки владения мячом | Текущий | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |
| 76 | Передача мяча снизу, от груди. Комбинированный. | Уметь: передавать мяч разными способами. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенствование техники владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в парах | Оценивать приобретенные навыки владения мячом | Текущий | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |
| 77 | Передача мяча снизу, от груди. Контрольный. | Уметь: передавать мяч разными способами. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенствование техники владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в парах | Оценивать приобретенные навыки владения мячом | Текущий | Скакалки, конусы, гимнастические скамейки, обручи |
| 78 | Эстафеты с мячом. Игровой. | Уметь: передавать мяч разными способами. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры | Текущий | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |
| 79 | Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка» Игровой. | Уметь: передавать мяч разными способами. | Проявлять координацию, внимание и | Характеризовать и исправлять ошибки при | Сохранять хладнокровие, | Различать допустимые и недопустимые | Текущий | Малые и средние мячи, |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|--|---|---|---|---------------------------------------|--|
| | | | ловкость во время проведения подвижных игр | работе с мячом | сдержанность, рассудительность | формы поведения во время игры | | обручи, флажки |
| 80 | Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу» Игровой. | Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Стремиться к победе в игре | Совершенствовать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Текущий | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |
| 81 | Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами» Игровой. | Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенствовать технику владения мячом | Управлять эмоциями во время игры | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Текущий | Резиновые мячи, конусы |
| 82 | Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом. Контрольный. | Уметь: вести мяч правильно. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет | Текущий | Малые и средние мячи, флажки, кубики, обручи |
| 83-84 | Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка» Игровой. | Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений | Осваивать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Развитие координационных способностей | Малые и средние мячи, флажки, кубики |
| 85-86 | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» Игровой. | Уметь: быстро передавать мяч. | Стремиться к победе в игре | Совершенствовать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения | Умение корректировать и вносить изменения в | | Баскетбольные мячи |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|---|---|---------|----------------|
| | | | | | работы в группе | поведение во время игры | | |
| 87 | Эстафеты с мячом .Соревновательный. | Уметь: быстро передавать, ловить и вести мяч. | Стремиться к победе в игре | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | | Мячи. |
| 88 | Эстафета со скакалкой Соревновательный. | Уметь: прыгать разными способами на скакалке. | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека | Совершенствование физических навыков | Умение высказывать и аргументировать свое мнение | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе | | Скакалки. |
| 89-90 | Эстафеты с обручем Соревновательный. | Уметь: выполнять движения с обручем. | Стремиться к победе в игре | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | | Обручи |
| 91 | Игра «Перестрелка», «Мяч соседу». Игровой. | Уметь: быстро передавать, ловить мяч. | Стремиться к победе в игре | Совершенствовать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | | Мячи |
| «Лёгкая атлетика» (11 часов) | | | | | | | | |
| 92 | Бег до 3 мин .Комбинированный. | Уметь: бежать в равномерном темпе. | Развивать скорость, | Описывать технику | Умение сотрудни- | Соблюдать правила | Текущий | Флажки, конусы |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|--|---------|----------------------------|
| | | | выносливость | выполнения беговых упражнений | чать при выполнении совместных беговых упражнений | техники безопасности при выполнении упражнений на улице | | |
| 93 | Эстафеты. Соревновательный. | Уметь: передавать эстафету (палочку). | Формирование потребности к ЗОЖ | Умение контролировать скорость при беге | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации | Текущий | Флажки, конусы, секундомер |
| 94-95 | Челночный бег 3x10 м. Контрольный. | Знать: правила выполнения челночного бега. | Развивать скорость, ловкость | Описывать технику челночного бега | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности | Текущий | Кубики, секундомер, конусы |
| 96-97 | Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревновательный. | Знать: понятие «короткая дистанция». | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений | Текущий | Кубики, секундомер, конусы |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|--|---------|----------------------------|
| 98 | Бег до 3 мин. Комбинированный. | Знать: понятие «темп бега». | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции | Текущий | Кубики, секундомер, конусы |
| 99 | Прыжки с высоты до 40 см Комбинированный. | Уметь: приземляться на две ноги. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | Текущий | Стойки прыжковые |
| 100 | Эстафеты с прыжками (со скакалкой). Соревновательный. | Уметь: выполнять прыжки через скакалку. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой | Текущий | Скакалки |
| 101 | 6-минутный бег с учетом времени. Контрольный. | Знать: понятие «здоровье». Уметь: бежать в равномерном темпе. | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции | Текущий | Секундомер |

| | | | | | | | | |
|-----|---|------------------------------------|---|--|--|--|---------|-------------------|
| | | | упражнений на трудовую деятельность | беговых упражнений | заданий | | | |
| 102 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Соревновательный. | Знать: ТБ при метании мяча. | Проявлять качества силы, координации и скорости при метании малого мяча | Осваивать технику метания малого мяча в цель | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | Текущий | Мячи для метания. |