
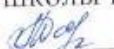




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Октябрьская средняя общеобразовательная школа  
Кытмановского района Алтайского края

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО:  О.В. Кононова Протокол № 1 от «25» августа 2017 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УМР:  М.А. Савина «28» августа 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы:  Е. Н. Брыксина Приказ № 80 от «30» августа 2017г.</p> 
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса  
начального общего образования  
на 2017 – 2018 учебный год

Учитель:  
Максимова Елена Ивановна

2017 г

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 4 класс создана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального государственного стандарта начального общего образования: утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Октябрьской СОШ Кытмановского района Алтайского края, утвержденной приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г. (целевой компонент, программа развития УУД);
- учебного плана основного общего образования МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г.;
- годового календарного учебного графика МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 77 от 25.08.2017 г.;
- положения о рабочей программе учебных предметов, курсов (ФГОС) МБОУ Октябрьской СОШ, утвержденного приказом директора школы № 99 от 31.08.2016 г.

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.

### Цель курса:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- *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;
- *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.

### **Общая характеристика предмета:**

Во 4 классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

### **Содержание тем учебного курса**

№	Разделы и темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4 ч.
2	Способы физкультурной деятельности.	в процессе урока
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	45 ч.
4	Гимнастика с элементами акробатики	17 ч.
5	Легкоатлетические упражнения	20 ч
6	Лыжная подготовка	20 ч.
	Итого	102 ч.

## **Знания о физической культуре**

Физической культуры с трудовой и военной деятельностью. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ. Правила предупреждения травматизма во время физических упражнений, организация мест занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.

## **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)

## **Физическое совершенствование**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

### **Легкая атлетика**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашиотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Логика изложения и содержание программы полностью соответствуют требованиям федерального государственного стандарта начального образования. Примерная программа по предмету рассчитана на 102 часа. Базисный учебный план и региональный учебный план рассчитан на 102 часа. В учебном плане на изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

Расхождений по программе нет.

## Результаты освоения предмета

### Личностные результаты

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
6. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
7. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
8. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
9. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
5. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
6. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
7. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### Предметные результаты

1. Формирование первоначальных представлений о единстве и многообразии физического совершенствования.

2. Понимание обучающимися того, что спорт представляет собой явление национальной культуры и основное средство человеческого общения.
3. Сформированность позитивного отношения к показателям общей физической культуры и гражданской позиции человека.
4. Овладение первоначальными представлениями о нормах физической культуры.
5. Овладение учебными действиями физической культуры и формирование умения использовать знания для решения познавательных, практических и коммуникативных задач.
6. Освоение первоначальных научных представлений о физической культуре.
7. Формирование умений опознавать и анализировать основные физические упражнения

### **Ожидаемые результаты формирования УУД к концу 4 класса**

#### **Личностные УУД**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),
- Показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

#### **Предметные УУД**

- Определять краткохарактеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
- Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
- Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

### Познавательные УУД

- Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
- Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы
- Осознание важности физического развития
- Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации
- Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.

### Коммуникативные УУД

- Участвовать в диалоге на урок
- Умение слушать и понимать других
- Формирование умения составления комплексов упражнений
- Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,...)
- Формирование навыков контролировать свое физическое состояние
- Умение объяснять свой выбор и игру.
- Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений

### Таблица уровня физической подготовленности:

4 класс

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

Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
----------------------------------	------	------	------	------	------	------

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

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

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

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

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

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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



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

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

### Тематическое планирование

№	Тема урока	Тип урока	Оборудование	Деятельность учащихся	Планируемые результаты	Вид контроля	Дата	
							По плану	Факт.
<b>Знания о физической культуре (4 ч)</b>								
1	Немного истории.	Вводный	Учебник, презентация.	Изучение нового материала. Ответы на вопросы.	Знать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Текущий		
2	От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать	Вводный	Учебник, презентация.	Изучение нового материала. Ответы на вопросы.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Текущий		
3	Правила предупреждения травм.	Вводный	Учебник, презентация.	Изучение нового материала. Обучение технике наложения шин, бинта.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.	Текущий		
4	Закаливание.	Вводный	Учебник, презентация.	Изучение нового материала. Обучение технике выполнения закаливающих процедур.	Выполнение простейших закаливающих процедур.	Текущий		

**Легкая атлетика  
(12 часов)**

5	Ходьба и бег Инструктаж по ТБ.	Вводный	Скакалки, обручи	Инструктаж по ТБ. Бег на 30м. Бег с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 6-минут	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А	Текущий		
6	Ходьба и бег Бег на 30м.	Комбинированный	Скакалки, обручи			Текущий		
7	Ходьба и бег Бег на дистанцию 400м	Комбинированный	Скакалки, обручи	Бег на дистанцию 400 м. Подвижная игра «Вызов номера». Челночный бег 3x10.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий		
8	Ходьба и бег Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Скакалки, обручи			Текущий		
9	Ходьба и бег. Бег с ускорением до 60 м	Комбинированный	Скакалки, обручи	Бег с ускорением до 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Текущий		
10	Ходьба и бег Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Скакалки, обручи, набивные мячи			Текущий		
11	Прыжки Выполнения прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	Скакалки, обручи, набивные мячи	Изучение нового материала. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега. ОРУ. Бег 30 м. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий		
12	Прыжки Прыжки в длину с разбега	Комбинированный	Скакалки, обручи, набивные мячи	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места(учет). ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги	Контроль		
13	Прыжки Прыжок в длину с места(учет).	Комбинированный	Скакалки, обручи, набивные мячи			Текущий		

14	Бросок малого мяча Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный	Малые набивные мячи	Изучение нового материала. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий		
15	Бросок малого мяча Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный	Малые набивные мячи	Метание малого мяча на дальность (учет). Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Контроль		
16	Бросок малого мяча Подвижные игры.	Комбинированный	Малые набивные мячи	Метание малого мяча на дальность (учет). Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		

**Подвижные игры с элементами игры баскетбол  
(15 часов)**

17	Бросок мяча с места. Остановка прыжком с двух шагов.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Бросок мяча с места. Остановка прыжком с двух шагов. Игра «День, ночь».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
18		Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки			Текущий		
19	Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой. Подвижная игра «Попади в кольцо».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
20		Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки			Текущий		
21	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
22		Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки			Текущий		
23	Ведение мяча в	Комбинированный	Баскетбольные	Ведение мяча в	Уметь играть в подвижные	Текущий		

	движении вокруг стоек.	ванный	мячи, скакалки	движении вокруг стоек.	игры с бегом, прыжками, метаниями			
24	Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой.		Текущий		
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий		
26	Ведение мяча.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч».		Текущий		
27	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий		
28	Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий		
29	Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Текущий		
30	Спортивные игры с мячом.	Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки	Спортивные игры с мячом.		Текущий		
31		Комбинированный	Баскетбольные мячи, скакалки			Текущий		
<b>Гимнастика с основами акробатики. ( 12 ч. )</b>								
32	Акробатика Строевые упражнения Инструктаж по ТБ	Комбинированный	Большие и малые мячи	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в 2 шеренги. ОРУ с большими и малыми мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		

				Инструктаж по ТБ				
33	Акробатика Строевые упражнения Кувырок назад до упора на коленях.	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки	Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Обучение кувырка назад до упора на коленях.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
34	Акробатика Строевые упражнения Кувырок назад до упора на коленях.	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки	Основная стойка. Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине. Кувырок назад до упора на коленях. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
35	Акробатика Строевые упражнения Кувырок вперед в группировке.	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Кувырок вперед в группировке.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
36	Равновесие Строевые упражнения Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Гимнастическая скамейка	Основная стойка. Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине. Учет. «Мост» из положения лежа на спине. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Контроль		
37	Равновесие Строевые упражнения  Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Гимнастическая скамейка	Кувырок назад до упора присев. «Мост» из положения лежа на спине. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Текущий		

				способностей.				
38	Равновесие Строевые упражнения Перешагивание через мячи	Комбинированный	Гимнастическая скамейка, большие и малые мячи, скакалки	Кувырок назад до упора присев. Кувырок вперед в группировке. Учет. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Что изменилось». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Контроль		
39	Равновесие Строевые упражнения Перешагивание через мячи	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка	Кувырок назад до упора присев. Учет. Прыжки на скакалке с изменяющимся темпом ее вращения. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Контроль		
40	Опорный прыжок, лазание	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка	Изучение нового материала. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок	Текущий		
41	Опорный прыжок, лазание	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка	Передвижения и повороты на гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок	Текущий		
42	Опорный прыжок, лазание	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки,	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок	Текущий		

			гимнастическая скамейка, гимнастические маты	животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.				
43	Опорный прыжок, лазание	Комбинированный	Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические маты	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок	Текущий		

**Подвижные игры с элементами игры волейбол  
(9 часов)**

44	Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Обучение подбрасыванию волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Игра «Снежки». Эстафеты с мячом. Развитие координации	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
45	Упражнения с волейбольными мячами.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Подвижная игра «Пионербол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
46	Нижняя прямая подача.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Обучение нижней	Уметь владеть мячом.	Текущий		

	Передача сверху двумя руками вперед-вверх.	ванный	мячи	прямой подаче. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Игра «Пионербол».	Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.			
47	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	Уметь владеть мячом.	Текущий		
48	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Комплексный. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.	Текущий		
49	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».	Уметь владеть мячом.	Текущий		
50	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом.	Текущий		
51	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Волейбольные мячи			Текущий		
52	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Комбинированный	Волейбольные мячи	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол»	Уметь владеть мячом.	Текущий		

**Лыжная подготовка  
(16 часов)**

53	Строевые упражнения ТБ на уроках лыжной подготовки.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	ТБ на уроках лыжной подготовки. Крепление и переноска лыж.	Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с	Текущий		
----	---	-----------------	------------------	--	--	---------	--	--



				Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне.	лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. ТБ на уроках лыжной подготовки.			
54	Строевые упражнения Скользкий шаг.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Обучение основной стойке на лыжах, построение в шеренгу. Скользкий шаг.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
55	Строевые упражнения Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
56	Строевые упражнения Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение на лыжах до 500 м с применением одновременного двухшажного хода. Игра «Маятник». Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
57	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		

58	Спуск в низкой стойке. Одновременный двухшажный ход. Учет .	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Спуск в низкой стойке. Одновременный двухшажный ход. Учет .	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Контроль		
59	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
60	Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием.	Текущий		
61	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
62	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		

63	Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитие координационных способностей.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
64	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
65	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
66	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
67	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости	Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		
68	Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.	Комбинированный	Лыжный инвентарь	Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.	Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Текущий		

ход.

**Подвижные игры на основе баскетбола  
(10 часов)**

69	Бросок мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Изучение нового материала. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе баскетбола.	Текущий		
70	Бросок мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	Текущий		
71	Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Комплексный. Броски мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
72	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
73	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Текущий		

				ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координации	подвижных игр; играть в мини баскетбол.			
74	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
75	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
76	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
77	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	Комплексный. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте. Ведение мяча на месте.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.	Текущий		
78	Ведение мяча на месте.	Комбинированный	Баскетбольные мячи	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол.			

**Гимнастика с основами акробатики. (5)**

79	Акробатика Строевые упражнения Кувырок назад до упора на коленях.	Комбинированный	Большие и малые мячи.	Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Обучение кувырка назад до упора на коленях	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
80	Подвижные игры. Игра «Волк во рву»	Комбинированный	Скакалки	Комплексный.». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память.	Текущий		
81	Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Комбинированный	Набивные мешочки, корзина.	Комплексный. Формирование знания и представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	Правильно выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Текущий		
82	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи».	Комбинированный	Большие и малые мячи.	Комплексный. Разминка с малыми мячами, упражнения на внимание, сдача тестирования подъема туловища из положения лежа на 30 с.	Совершенствование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности.	Текущий		
83	Стойка на лопатках. «Мост».	Комбинированный	Скакалки, обручи.	Формирование знания и представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями в спортивном зале. Расчёт на три, стойка на лопатках.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	Текущий		

**Подвижные игры с элементами игры футбол  
(10 часов)**

84	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и	Комбинированный	Футбольные мячи	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий		
----	--	-----------------	-----------------	--	--	---------	--	--

	катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.			катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол».	броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе спортивных игр.			
85	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель.	Комбинированный	Футбольные мячи	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
86 87	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Комбинированный	Футбольные мячи	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
88	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега.	Комбинированный	Футбольные мячи			Текущий		
89	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега.	Комбинированный	Футбольные мячи	Игра « Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		
90	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега.	Комбинированный	Футбольные мячи			Текущий		
91	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега.	Комбинированный	Футбольные мячи	Игра « Футбол».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий		

92-93	Ведение мяча между предметами	Комбинированный	Футбольные мячи			Текущий		
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>								
94-95	Ходьба и бег Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Комбинированный	Скакалки, большие и малые мячи	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А	Контроль		
96	Ходьба и бег Бег 1000м.	Комбинированный	Скакалки, большие и малые мячи	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Бег 1000м. - учет.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Текущий		
97-98	Прыжки Прыжок в длину с места, с разбега.с отталкиванием одной и приземлением на две.	Комбинированный	Скакалки, большие и малые мячи	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий		
99-	Прыжки	Комбинированный	Скакалки,	Комплексный. Прыжок в	Правильно выполнять	Текущий		



100	Прыжок в длину с места, с разбега.с отталкиванием одной и приземлением на две.	анный	большие и малые мячи	длину с места, с разбега.с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.			
101 102	Прыжки Метание	Комбинированный	Скакалки, большие и малые мячи	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега.с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий		

#### Материально - техническое обеспечение

1. А. П. Матвеев. Физическая культура: учебник для 3-4 классов.– М.: Просвещение, 2013.
2. Методические рекомендации для учителя к учебнику 1-4 классы. А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014.
3. Рабочие программы. А. П. Матвеев. Физическая культура для 1-4 классы.- М.: Просвещение, 2013

#### *Технические средства*

- компьютер,
- мультимедийный проектор

- Интернет – ресурсы: [www.school2100.ru](http://www.school2100.ru)

