

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАСЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»**



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

О.Н. Конькова

Приказ №117-од от 20.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 4 класса**

Программу составил:
Попов М.В.
учитель физической
культуры,
1 квалификационной
категории

2020 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы школы, авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура». Данная программа ориентирована на использование учебника: В.И. Лях / Физическая культура: учебник для учащихся 1–4 классов общеобразовательных учреждений.

Согласно учебному плану МБОУ «Масловская основная школа» на реализацию программы «Физическая культура» в 4 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

По окончании 4 класса обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовать 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

По окончании учебного курса учащиеся **4 класса** должны узнать и будут иметь представление:

О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Обучающиеся научатся:

Вести дневник самонаблюдения. Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации. Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений). Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам. Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

научатся:

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

2.Содержание учебного предмета.

Основы знаний о физкультурной деятельности.

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Способы физкультурной деятельности.

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические упражнения: стойка на лопатках, «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.

Прикладно-гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического «козла» - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на маты; переход в упор присев и соскок вперед; лазанье по канату и гимнастической стенке, упражнения на перекладине (турнике).

Легкая атлетика

Прыжки: в длину с места и с разбега, в высоту с разбега способом «перешагивание», многократные прыжки с места.

Бег: Высокий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег, эстафетный бег.

Метание: метание малого мяча на дальность и в цель.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременные и попеременные классические ходы. Горнолыжная техника. Развитие выносливости.

Подвижные игры, элементы спортивных игр.

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение” и др.

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему” и др.

На материале лыжной подготовки: «Кто дальше проскользит?», игры на спусках и др.

На материале спортивных игр:

Футбол: удары по воротам, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки и с места; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: передача и ловля мяча через сетку (передача двумя руками сверху из положения «ковшика»); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, подача мяча через сетку броском, игра в «пионербол».

Обще развивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа “Ласточка” на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; упражнения на переключение внимания и чувственного 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 постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; 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, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений на укрепление мышц и связок.

На материале легкой атлетики:

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; «челночный бег»; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами; «рывки» с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

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

Развитие силовых способностей: отжимания, упражнения на пресс, спину, повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий; передача набивного мяча из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) приставными шагами и скрестными; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжной подготовки:

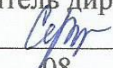
Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела стоя на

лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися “стойками” на лыжах; “подбирание” предметов во время спуска в низкой стойке.

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

3. Тематическое планирование.
Распределение программного материала для учащихся 4 класса

Содержание курса	Час.	1 четв	2 четв	3 четв	4 четв.
1. Знания о физической культуре:	<u>3</u>	3			
2. Способы физкультурной деятельности:	<u>6</u>				
2.1. Самостоятельные занятия	2				2
2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием	1				1
2.3. Самостоятельные игры, развлечения	4	1	1		2
3. Физическое совершенствование:	<u>5</u>				
3.1. Тестирование по физической подготовке	2	1			1
3.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		1	2	
4. Спортивно-оздоровительная деятельность:	<u>87</u>				
4.1. гимнастика с основами акробатики	19		19		
4.2. легкая атлетика	24	9			15
4.3. лыжная подготовка	20			20	
4.4. подвижные и спортивные игры	24	13		8	3
общеразвивающие упражнения		в процессе уроков			
Всего:	<u>102</u>	27	21	30	24

«СОГЛАСОВАННО» Протокол заседания школьного методического объединения учителей- предметников от 20.08.2020 года № 1 Руководитель ШМО  Дмитриева Н.А.	«СОГЛАСОВАННО» Заместитель директора по УВР  Седова И.В. «20» <u>08</u> 2020 год
--	---

Приложение №1
к рабочей программе
по физической культуре

4.Календарно-тематическое планирование
4 класс
(34 недели, 102 часа)

Раздел программы	№ ур.	Тема урока	Характеристика учебной деятельности	Сроки прохождения программы по плану	Фактическая дата прохождения программы
Знания о Физической культуре (1 час)	1	Техника безопасности на занятиях физкультурой. Правила предупреждения травматизма	<u>1 четверть-27 часов</u> Изучают правила безопасности на уроках физической культуры. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.	1 неделя	
Тестирование по физической подготовке (1 час)	2	Тестирование по физической подготовке на развитие физических качеств.	Сдают контрольные тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклон вперёд, челночный бег 3х10м., 6-тиминутный бег.		
Легкая атлетика (9 час)	3	Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Бег на скорость.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	4	Беговые упражнения, ускорения до 30м с высокого старта.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Бег с высокого старта. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	2 неделя	
	5	Специальные упражнения. Бег с высокого старта до 30м	Изучают специальные упражнения легкоатлета. Бег с высокого старта по командам, разгон по дистанции, финиширование.		
	6	Учёт 30м на время.	Выполняют комплекс ОРУ, специальные упражнения легкоатлета. Произвести учёт 30м.		

	7	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	Выполняют комплекс ОРУ; Прыжки в длину с места; Игра «Волк во рву».	3 неделя	
	8	Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.		
	9, 10	Развитие выносливости. Бег на выдержку.	Выполняют комплекс ОРУ; специальные л/а упражнения. Бег в медленном темпе до 1 км. Подвижная игра: «Воробьи-вороны».	3, 4 неделя	
	11	Развитие выносливости. Бег на 1,5 км в медленном темпе.	Выполняют бег 1.5 км в медл. Темпе. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).		
Подвижные и спортивные игры (13 час)	12	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег. Техника безопасности.	Изучают технику безопасности на занятиях играми. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м).		
	13	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег.	Выполняют построения, перестроения, ходьбу с заданием, бег, ОРУ без предметов. Игры «Эстафеты с бегом и прыжками», «Салки на болоте», «Волк во рву».	5 неделя	
	14	Подвижные игры с прыжками	Выполняют построения, перестроения, бег с заданием, бег, ОРУ, эстафеты с мячом. Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге. Игры «Салки с мячом», «Волк во рву», «Удочка».		
	15	Подвижные игры с элементами футбола.	Изучают правила поведения на занятиях футболом. Удары внутренней стороной стопы, передачи в парах на месте и в движении.		
	16	Подвижные игры с элементами футбола	Выполняют удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передачи мяча в парах, ведение мяча. Игра в футбол.	6 неделя	
	17	Мини-футбол. Правила игры.	Играют в подвижные игры: «Собачки», «Перехват», «Точно в ворота», Игра в футбол.		
	18	Мини-футбол. Правила	Выполняют ОРУ с мячом. Ведение и контроль. Игра:		

		игры.	«Змейка». Обводка препятствий. Передача мяча в парах. Удары по воротам. Игра в футбол.		
	19	Мини-футбол. Правила игры.	Играют в игры: «Собачки», «Змейка», «Точно в цель». Игра в футбол. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	7 неделя	
	20	Подвижные игры с элементами волейбола	Выполняют построения, перестроения. ОРУ с мячом. Ловля и передача волейбольного мяча. Игры: «Передача мяча в колонне», «Передачи в парах через сетку».		
	21	Подвижные игры с элементами волейбола	Выполняют ловлю и передачу волейбольного мяча. Игры: «Передал-садись», «Перестрелка», «Лучший ловец».		
	22	Подвижная игра «Пионербол». Дыхательная система.	Обучаются основным техническим приёмам. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).	8 неделя	
	23, 24	Подвижная игра «Пионербол»	Выполняют ОРУ с мячом. Изучают правила игры в пионербол. Обучаются основным техническим приёмам. Игра: «Перестрелка», «Пас через сетку».		
Самостоятельны е игры и развлечения (1 час)	25	Подвижные игры и их организация	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания. Подвижные игры и их организация. Игры по выбору детей. Игры на свежем воздухе.	9 неделя	
Знания о физической культуре (2 час)	26, 27	Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Рассказ о прикладном характере физических упражнений, как они зарождались в древности.		
Самостоятельны е игры и развлечения (1 час)	28	Подвижные игры и их организация	2 четверть – 21 час. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания. Подвижные игры и их организация. Игры по выбору детей. Игры на свежем воздухе.	10 неделя	

Гимнастика с основами акробатики (19 час)	29	Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	Изучают правила поведения на гимнастике. Выполняют организирующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!», «В 2-3 шеренги стройся!» и т.д. Построение в шеренгу и колонну по ориентирам и без. Игра «По местам», «У ребят порядок строгий!»		
	30	Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	Выполняют команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Перестроение из шеренги в колонну и обратно на месте. Повороты по командам: «Нале-во!», «Напра-во!», «Кругом!». ОРУ с предметами. Акробатика.		
	31	Строевые упражнения, акробатические элементы	Выполняют построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Равномерный бег с заданиями. ОРУ. Группировка: перекаты в группировке, кувырки, упоры стоя на коленях, присев, «мост», стойка на лопатках из п. лёжа. Наклоны вперёд к ногам из положения сидя. Упражнения на растягивание. Игра «День-ночь».	11 неделя	
	32	Строевые упражнения, акробатические элементы	Выполняют строевые упражнения. Перекаты в группировке назад, боком, кувырки, «мост», стойка на лопатках, стойка на лопатках – сложиться в упор присев. Строевые упражнения, Упр. на развитие гибкости.		
	33	Акробатические элементы, стойки и упоры.	Разучивают комбинацию из элементов акробатики («Ласточка», перекат назад, стойка на лопатках, сложиться в упор присев, «мост» из положения лежа, переворот в положение лежа на животе, прыжком упор присев, кувырок вперед, назад). Виды стоек и упоров. Игра «Не ошибись»		
	34	Акробатические элементы, стойки и упоры. Правильное питание.	Разучивают комбинации по акробатике. Выполнять силовые упражнения. Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.	12 неделя	
	35	Упражнения на перекладине. Развитие силы.	Разучивают технику выполнения висов на гимнастической перекладине, подтягивания на низкой и высокой перекладине. Силовые упражнения для мышц спины и пресса.		
	36	Упражнения на перекладине. Развитие силы.	Разучивают технику выполнения висов на гимнастической перекладине, подтягивания на низкой и высокой перекладине. Силовые упражнения для мышц спины и пресса.		

	37	Упражнения на перекладине. Висы и упоры.	Закрепляют технику выполнения висов и упоров на гимнастической перекладине, подтягивания на низкой и высокой перекладине. Силовые упражнения на все группы мышц.	13 неделя	
	38	Опорный прыжок через гимнастического «козла».	Выполняют специальные подготовительные упражнения для опорного прыжка. Вскок на колени, соскок прогнувшись из п. сидя. Прыжки через скакалку.		
	39	Опорный прыжок через гимнастического «козла».	Выполняют вскок на колени, вскок на ноги, соскок прогнувшись из п. сидя. Прыжки через скакалку.		
	40	Опорный прыжок через гимнастического «козла».	Выполняют вскок на колени, вскок на ноги, вскок «ноги врозь» с опорой на руки, соскок прогнувшись из п. сидя. Прыжки через скакалку.	14 неделя	
	41	Лазание по гимнастической стенке.	Выполняют лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. Игра: «Перетягивание каната».		
	42	Развитие силовых и координационных качеств	Отрабатывают полосу препятствий с элементами лазанья и перелезания, опорного прыжка и акробатики.		
	43	Развитие равновесия	Выполняют ходьба по гимнастической скамейке короткими и длинными шагами. Упражнение «Ласточка». Строевые упражнения.	15 неделя	
	44	Лазанье по канату произвольным способом.	Разучивают технику захвата руками и ногами; лазать по канату до указанной отметки.		
	45	Лазанье по канату произвольным способом.	Закрепляют технику захвата руками и ногами, лазать по канату до указанной отметки.		
	46	Лазанье по канату произвольным способом.	Совершенствуют технику захвата руками и ногами, лазать по канату до указанной отметки.	16 неделя	
	47	Развитие равновесия, координации.	Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке короткими и длинными шагами с выполнением поворотов, на носках, упр. «Ласточка», прыжки через скакалку на одной ноге		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	48	Комплекс упражнений утренней зарядки; физкультминуток; на	Разучивают комплекс УГГ, упражнения на формирование правильной осанки: при ходьбе, у гимнастической стенки. Упражнения физкультминуток.		

(1 час) Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		коррекцию осанки.			
	49	Комплекс упражнений утренней зарядки; физкультминутки; на коррекцию осанки.	3 четверть - 30 часов. Разучивают комплекс УТГ, упражнения на формирование правильной осанки: при ходьбе, у гимнастической стенки. Упражнения физкультминутки.	17 неделя	
	50	Упражнения на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения.	Выполняют упражнения: смешанные упоры; передвижения боком в упоре лежа; ногами вперед в упоре сзади, в упоре сзади спиной вперед. Упражнения для глаз. Звуковая дыхательная гимнастика.		
Лыжная подготовка (20 часов)	51	Техника безопасности на занятиях лыжами. Строевые упражнения с лыжами. Скользящий шаг.	Изучают ТБ и правила пользования лыжами. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание лыж. Подгонка креплений. Форма одежды лыжника. Передвижение скользящим шагом. Игра «Снежки».		
	52	Скользящий шаг без палок и с палками.	Выполняют команды «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся!», «Вольно!». Разучивают скользящий шаг без палок и с палками.	18 неделя	
	53, 54	Связь развития физических качеств с работой сердца и сосудов. Скользящий шаг без палок и с палками.	Демонстрируют технику скользящего шага без палок. Игры: «У кого меньше шагов?», «Кто дальше проскользит?» Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца		
	55	Попеременный двухшажный ход	Разучивают технику попеременного двухшажного хода. Попеременный ход без палок с работой рук. То же с палками в руках. Подв. игра «Кто дальше проскользит?»	19 неделя	
	56, 57	Попеременный двухшажный ход	Закрепляют технику попеременного двухшажного хода. Попеременный ход без палок с работой рук. То же с палками в руках. Обучение скольжению на одной лыже, распределению массы тела на одной ноге. Игра: «Быстрый лыжник»		
	58	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	Совершенствуют попеременный ход без палок с работой рук. То же с палками в руках, с постановкой палок на снег. Отрабатывают согласованность движений ног и рук. Игры: «Быстрый лыжник», «Самый техничный».	20 неделя	
	59	Учёт попеременного двухшажного хода	Производят учёт попеременного двухшажного хода в полной координации (проверка техники).		

	60	Подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Повороты. Спуск в основной стойке	Изучают повороты переступанием вокруг пяток. Повороты переступанием после спуска с небольшой горы. Основная стойка при спусках с пологих склонов, подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Игры: «Собери флажки», «Пройди ворота».		
	61	Повороты переступанием на месте и в движении. Закрепление техники подъёмов и спусков.	Повторяют повороты переступанием вокруг пяток. Выполняют стойки (высокой, средней, низкой) при спусках с пологих склонов, подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Игра «Ворота».	21 неделя	
	62	Подъёмы и спуски под уклон различными вариантами.	Выполняют стойки (высокой, средней, низкой) при спусках с пологих склонов, подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Игры: «Собери флажки», «Мини-слалом».		
	63	Учёт горнолыжной техники.	Производят учёт техники стоек (высокой, средней, низкой) при спусках, подъёмов «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Поворот переступанием.		
	64, 65	Одновременные лыжные ходы. Развитие выносливости	Обучаются технике одновременного одношажного и бесшажного ходов. Равномерный бег на лыжах до 2 км.	22 неделя	
	66	Передвижение на лыжах одновременными ходами, развитие выносливости.	Выполняют упражнения на технику одновременных ходов. Передвижение на лыжах одновременными ходами до 1.5км. Игра «Метко в цель».		
	67	Развитие выносливости	Передвигаются на лыжах попеременными и одновременными ходами до 2км. Игры на спусках.	23 неделя	
	68	Учёт 1км на время.	Производят учёт 1 км на время. Игры на лыжах.		
	69	Игры на лыжах	Передвигаются на лыжах до 1км. Игры: «Мини-слалом», «Собери флажки».		
	70	Развитие выносливости. Твой организм (основные части тела, органы и системы).	Передвигаются на лыжах попеременными и одновременными ходами до 2км. Игры на спусках. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.	24 неделя	
Подвижные и спортивные игры	71	Техника безопасности на занятиях играми. Игры на основе баскетбола.	Изучают ТБ на подвижных играх. Играют в игры: «Змейка с ведением», «Мяч капитану», «Передал -садись», «Мяч соседу»		

(8 часов)	72	Игры на основе баскетбола. Упрощённые правила игры.	Играют в игры: «Салки с ведением», «Змейка», баскетбольные эстафеты. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
	73	Игры на основе баскетбола. Упрощённые правила игры.	Играют в игры: «Салки с ведением», «Змейка», баскетбольные эстафеты. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	25 неделя	
	74	Игры на основе баскетбола. Развитие координации.	Играют в игры: «Салки с ведением», «Змейка», баскетбольные эстафеты, броски в кольцо с близкого расстояния. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
	75, 76	Игры на основе баскетбола. Развитие координации.	Играют в игры: «Салки с ведением», «Змейка», баскетбольные эстафеты, броски в кольцо с близкого расстояния. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	25, 26 неделя	
	77	Игры на основе баскетбола	Играют в игры и эстафеты с использованием всех изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
	78	Игры на основе баскетбола	Играют в игры и эстафеты с использованием всех изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
Самостоятельные игры и развлечения (1 час)	79	Самостоятельные игры и развлечения, их организация.	<u>4 четверть – 27 часов.</u> Учатся организации подвижных игр: название, цель, участники, определение победителя, выбор ведущего, считалки. Игры по выбору детей. Значение игр на свежем воздухе для здоровья.	27 неделя	
	80	Подвижные игры и их организация	Самостоятельно организуют подвижные игры (по выбору детей). Игры на свежем воздухе. Одежда для игр на спортивной площадке. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.		
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 час)	81	Показатели физического развития и физической подготовленности	Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Измерение длины и массы тела. Определение правильной осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.		
Самостоятельные занятия	82	Здоровый образ жизни. Питьевой режим. Виды	Изучают понятие «ЗОЖ». Связь ЗОЖ со здоровьем человека. Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и	28 неделя	

(1 час)		лёгкой атлетики.	похода. Анализируют ответы своих сверстников. Виды лёгкой атлетики в школьной программе, их значение.		
Легкая атлетика (15 часов)	83	Челночный бег. Бег с изменением направления движения.	Изучают правила поведения на лёгкой атлетике. Сочетают различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Игры с прыжками.		
	84	Прыжки в высоту.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. ОРУ в движении; бег в равномерном темпе; прыжок в высоту через планку с места и 3-х шагов разбега; Игра «Прыжок за прыжком»		
	85	Прыжки в высоту.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Выполняют прыжок в высоту через планку с 3-5-ти шагов разбега; Игра «Удочка»	29 неделя	
	86	Прыжки в высоту и в длину с места.	Выполняют прыжковые упр.; прыжок в длину с места на результат; прыжок в высоту с 5-7 разбега; игра «Парапутисты»		
	87	Учёт прыжка в высоту. Работа органов пищеварения.	Производят учёт прыжка в высоту на результат. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи		
	88	Метание мяча в горизонтальную цель.	Выполняют равномерный бег в медленном темпе; метание мяча. Игры «Самый меткий», «Точно в цель».	30 неделя	
	89	Метание мяча на дальность отскока от стены.	Закрепляют метание малого мяча на дальность отскока от стены. Игра «Самый меткий». Развитие силы.		
	90	Мозг и нервная система. Метание мяча на дальность.	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. Выполняют ОРУ с набивными мячами; метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше».		
	91	Метание мяча. Развитие силы.	Выполняют ОРУ с набивными мячами; метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше?». Силовые упражнения.	31 неделя	
	92	Учёт метания мяча на дальность.	Выполняют метание мяча на технику. Учёт метания малого мяча на дальность.		

	93	Прыжок в длину с разбега.	Разучивают технику прыжка в длину с разбега. Игра: «Волк во рву».		
	94, 95	Прыжок в длину с разбега.	Закрепляют технику прыжка в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	32 неделя	
	96	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега. Прыжки через баллоны.		
	97	Развитие общей выносливости	Бегут на выдержку, распределяя силы по дистанции. Игра: «Море волнуется». Силовые упражнения.	33 неделя	
Тестирование по физической подготовке (1 час)	98	Тестирование по физической подготовке на развитие физических качеств.	Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестов по физической подготовке. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклон вперёд, челночный бег 3х10м.		
Подвижные и спортивные игры (3 часа)	99	Подвижные игры с элементами футбола	Знакомятся с правилами поведения на подв. играх. Подв. игры: «Перехват», «Точно в ворота», Игра в футбол.		
	100	Подвижные игры с элементами футбола	Играют в подвижные игры: «Перехват», «Стенка», «Змейка с мячом». Игра в футбол.	34 неделя	
	101	Эстафеты и игры с элементами футбола	Играют в игры и эстафеты: «Змейка с мячом», футбольные эстафеты. Игра в футбол.		
Самостоятельные занятия (1 час)	102	Личная гигиена. Понятия «режим дня школьника», «двигательный режим», «личная гигиена».	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Понятие о режиме дня школьника, значение режима дня.		