Обоснование УМК. В Рабочей 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.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

**Цель** программы

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

**Задачи:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
* развитие координационных способностей;
* формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
* приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Ценностные ориентиры** содержания учебного предмета

Уроки физической культуры строятся на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

**Специфика курса «Физическая культура».**

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

**Место предмета в Учебном плане**

На изучение курса «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 часа

(3 ч. в неделю).

Требования к результатам обучения.

**К концу 4 класса обучающиеся должны знать:**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять передвижения на лыжах.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной 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.

Содержание тем 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 укатишься 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».

Самбо.

Учебно-тематический план

Физическая культура: 3 часа в неделю.

* I четверть - 9 недель, 27 уроков;
* II четверть - 7 недель, 21 урок;
* III четверть - 10 недель, 30 уроков;
* IV четверть - 8 недель, 24 урока;
* Итого: - 34 недели, 102 урока

Уровень физической подготовленности

4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | Девочки |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата по плану | Факт. дата |
| Лёгкая атлетика 11 часов |
| 1. | Вводный. Инструктаж по Т.Б | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать  с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 30             Дев.34 |  |  |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. | Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать  с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Подтягивание        Мал.2Подтягивание из виса лежа Дев. 8 |  |  |
| 3 |  Бег на скорость (30 м)  | . Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать  с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Приседание на одной ноге Мал.  5            Дев. 3             |  |  |
| 4 | Бег на скорость (60м) |
| 5 | Бег на результат (30,60м). | Круговая эстафета.  Игра «Невод». . Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать  с максимальной скоростью (60м) | 30м: м.:5,0-5,5-6,0с.; д.: 5,2-5,7-6,0с.; 60м.М.:10,0с.;Д.:10,5с. | Прыжки в длину с местаМал. 130Дев. 125 |  |  |
| 6 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. | Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения  в прыжках; правильно приземляться | Текущий |  |  |  |
| 7 |  Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения  в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Сгиб.и разгиб. рук в упоре (высокая опора).Мал. 15     Дев. 13 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди,  орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения  в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Из полуприседа прыжок вверхМал. 10     Дев. 8 |  |  |
| 9 | Бросок теннисного мяча  на дальность, на точность и на заданное расстояние. | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:***метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий |  |  |  |
| 10 | Бросок теннисного мяча  на дальность, на точность и на заданное расстояние. | Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:***метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 32    Дев. 36 |  |  |
| 11 | Бросок теннисного мяча  на дальность, на точность и на заданное расстояние. | Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:***метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель (из пяти попыток -три попадания) | Подтягивание в висе Мал. 3 Подтягивание в висе лежа   Дев. 9 |  |  |
| Подвижные игры 18 часов. |
| 12 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. | Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».  | ***Уметь:***играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Присед.на одной ногеМал. 7       Дев. 5 |  |  |
| 13 | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 14 | ОРУ. Игры |  Игры «Космонавты», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Прыжки в длину с местаМал. 135   Дев. 130 |  |  |
| 15 | Эстафеты с обручами. |
| 16 | ОРУ. Игры |  Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».  | ***Уметь:***играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Сгиб.и разгиб. рук в упоре (высокая опора).Мал. 16   Дев. 14 |  |  |
| 17 | Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 18 | ОРУ. Игры. |  Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверхМал. 11      Дев. 9 |  |  |
| 19 | ОРУ. Эстафеты. |
| 20 | ОРУ. Игры. |  «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».  | ***Уметь:***осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34 Дев.38 |  |  |
| 21 | Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 22 | ОРУ. Игры |  «Удочка», «Мышеловка», «Невод».  | ***Уметь:***осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | ПодтягиваниеМал. 4       Дев. 10 |  |  |
| 23 | Развитие скоростных качеств. |
| 24 | ОРУ. Игры | «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».  | ***Уметь:***осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Присед.на одной ногеМал. 9       Дев. 7 |  |  |
| 25 | Развитие скоростных качеств. |
| 26 | ОРУ. Игры |  «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».  | ***Уметь:***осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Прыжки в длину с местаМал. 140   Дев. 135 |  |  |
| 27 | Развитие скоростных качеств. |
| 28 | ОРУ. Эстафеты с предметами |  Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:***осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |  |  |  |
| 29 | ОРУ. Эстафеты с предметами |
| Гимнастика 18 часов. |
| 30 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. | Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | ***Уметь:***выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Сгиб.и разгиб. рук в упоре лежа.Мал. 17     Дев. 15 |  |  |
| 31 | ОРУ. Кувырок вперёд,кувырок назад. | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | ***Уметь:***выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверхМал. 12     Дев. 10 |  |  |
| 32 | Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. |
| 33 | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно).*  | Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Точный поворот» | ***Уметь:***выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 32     Дев. 36 |  |  |
| 34 | Развитие координационных способностей. |
| 35 | ОРУ. Мост. Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | ***Уметь:***выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Учётный.Выполнить комбинацию из разученных элементов | Подтягивание в висе. Мал. 3      Подтягивание в висе лежа.   Дев. 9 |  |  |
| 36 | ОРУ с гимнастической палкой. | Вис завесом,  вис на согнутых руках,  согнув ноги. Игра «Посадка картофеля».  | ***Уметь:***выполнять висы и упоры. | Текущий | Присед.на одной ноге Мал. 7        Дев. 5 |  |  |
| 37 | Эстафеты.Развитие силовых качеств. |
| 38 | ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:***выполнять висы и упоры. | Текущий | Прыжки в длину с местаМал. 135   Дев. 130 |  |  |
| 39 | Эстафеты.Развитие силовых качеств. |
| 40 | ОРУ с мячами.Развитие силовых качеств. | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения».  | ***Уметь:***выполнять висы и упоры. | Текущий | Сгиб.и разгиб. рук в упоре (высокая опора).Мал. 16      Дев. 14 |  |  |
| 41 | ОРУ с мячами. Эстафеты. | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | ***Уметь:***выполнять висы и упоры, подтягивания в висе. | Учётный.Оценка техники выполнения висов: м.:5-3-1 д.:12-8-2 | Из полуприседа прыжок вверхМал. 11Дев. 9 |  |  |
| 42 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. | Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.   Мал. 34Дев. 38 |  |  |
| 43 | Лазание по канату в три приёма. |
| 44 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. | Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | ПодтягиваниеМал. 4Дев. 10 |  |  |
| 45 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. | Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Присед.на одной ногеМал. 9        Дев. 7 |  |  |
| 46 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. |  Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  Игра «Верёвочка под ногами».  | ***Уметь:***лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | ТекущийОценка техники лазания по канату | Прыжки в длину с местаМал. 140   Дев. 135 |  |  |
| 47 | Развитие скоростно-силовых качеств. |
| Лыжи 15 час. |
| 48 | Вводный. Инструктаж по Т.Б | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе. | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.Мал. 17      Дев. 15 |  |  |
| 49 | Попеременно двухшажный ход, скользящий ход.   | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход.   Разучить технику торможения «плугом».  Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении | Текущий | Из полуприседа прыжок вверхМал. 12     Дев. 10 |  |  |
| 50 | Двухшажный ход с палками. | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажнымходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 36    Дев. 40 |  |  |
|  | Подъём на склон «елочкой». | На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять  на оценку.Учить подъему на склон «елочкой».Провести игру «Кто дальше». | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию | ТекущийОценка техники попеременно двух -шажного хода. |  |  |  |
| 51 |
| 52 | Подъём на склон «елочкой», техника поворота переступанием | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон «елочкой», сове-ть технику поворота переступанием в конце спуска.Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию | Текущий | Присед.на одной ногеМал. 11     Дев. 9 |  |  |
| 53 | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.     | На учебном круге совершенствовать технику попеременно  двухшажного хода.    На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении;  | Текущий |  |  |  |
| 54 | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.     | На учебном круге совершенствовать технику попеременно  двухшажного хода.       На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении;  | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 34     Дев. 38 |  |  |
| 55 | Совершенствование спусков и подъёмов | Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить). | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | ПодтягиваниеМал. 4Дев. 10 |  |  |
| 56 | Двухшажный ход с палками. | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажнымходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 36    Дев. 40 |  |  |
| 57 | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.     | На учебном круге совершенствовать технику попеременно  двухшажного хода.       На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении;  | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 34     Дев. 38 |  |  |
| 58 | Подъём на склон «елочкой», техника поворота переступанием | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон «елочкой», сове-ть технику поворота переступанием в конце спуска.Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию | Текущий | Присед.на одной ногеМал. 11     Дев. 9 |  |  |
| 59 | Совершенствование спусков и подъёмов | Совершенствовать спуски и подъемы. | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |  |  |  |
| 60 | Совершенствование спусков,  торможения, поворотов и подъёмов | Совершенствовать спуски,  торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении | Текущий |  |  |  |
| 61 | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.     | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода.      На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза).  | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх   Мал. 12   Дев. 10 |  |  |
| 62 | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.     | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода.      На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза).  | ***Уметь:***передвигаться   попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх   Мал. 12   Дев. 10 |  |  |
|

|  |
| --- |
| САМБО 6 часов |
| 63 | Приёмы самостраховки (варианты) | - формировать навыки регулирования психического состояния.- развить двигательные способности;- развить представления о мире спорта;- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; - развить физическое и нравственное развитие детей,- воспитывать нравственные и волевые качества;- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;- формировать потребность ведения здорового образа жизни.- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения |  |
| 64 | Перевороты (варианты) |  |
| 65 | Перевороты. Выведение из равновесия. |  |
| 66 | Удержания. |  |
| 67 | Удержания (варианты). |  |
| 68 | Отработка техники борьбы лёжа. |  |
|  |  |  |

Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа. |
| 69 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».  | ***Уметь:***владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Скакалка за 15 сек.  М-. 36  Д.40ПодтягиваниеМал.  5       Дев. 11 |  |  |
| 70 | Развитие координационных способностей. |
| 71 |  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |
| 72 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Присед.на одной ноге    Мал. 11      Дев. 9 |  |  |
| 73 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». | ***Уметь:***владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки в длину с местаМал. 145   Дев. 140 |  |  |
| 74 | Развитие координационных способностей. |
| 75 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте | ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.  Игра «Овладей мячом». Развитие координационных  | ***Уметь:***владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Сгиб.и разгиб. рук в упоре лежа.Мал. 18     Дев. 16 |  |  |
| 76 | Развитие координационных способностей. | способностей. |  |  |  |  |  |
| 77 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте | ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.  Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Из полуприседа прыжок вверхМал. 13Дев. 11 |  |  |
| 78 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте |
| 79 | ОРУ. Ловля и передача мячав круге. | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. | ***Уметь:***владеть мячом (держать, передавать на  | Текущий | Прыжки со |  |  |
| 80 | Ведение мяча правой (левой) рукой. |  Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  | скакалкой за  сек.   Мал. 38   Дев. 42ПодтягиваниеМал.  6Дев. 12 |  |  |
| 81 | Игра в мини-баскетбол. |
| 82 | Эстафеты |
| 83 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге .  Мал. 13   Дев. 11 |  |  |
| 84 | Игра в мини-баскетбол. |
| 85 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол | ***Уметь:***владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки в длину с местаМал. 150   Дев. 145 |  |  |
| 8687 | Ловля и передача мяча в квадрате.Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.Мал. 19     Дев. 17 |  |  |
| 88 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Из полуприседа прыжок вверхМал. 14     Дев. 12 |  |  |
| 89 | Игра мини-баскетбол. |
| 90 | Эстафеты с мячами. Мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 36     Дев. 40 |  |  |
| 91 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:***владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | ПодтягиваниеМал.  5Дев. 11 |  |  |
| 92 | Мини-баскетбол | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении.  | ***Уметь:***владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ногеМал. 11     Дев. 9 |  |  |
| Лёгкая атлетика 10 часов. |
| 93 | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30 м, 60 м).   | Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | Текущий | Прыжки в длину с местаМал. 145Дев. 140 |  |  |
| 94 | Бег на скорость (30,60 м). | Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».   | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.Мал. 18     Дев. 16 |  |  |
| 95 | Бег на скорость (30,60 м). |
| 96 | Развитие скоростных способностей. |
| 97 | Бег на результат (30, 60 м). | Круговая эстафета игра «Невод».  Развитие скоростных способностей. | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | Учётный. 30 м: м.: 5,0 -5,5-6,0с.;д.:5,2-5,7-6,0с.  60м:М.:10,0с.;Д.:10,5с. | Из полуприседа прыжок вверхМал. 13Дев. 11 |  |  |
| 98 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств. | ***Уметь:***правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. | Текущий | Прыжки со скакалкой за  сек.Мал. 38     Дев. 42 |  |  |
| 99 | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 100 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | Игра «Прыжок за прыжком».  Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:***правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться/ | Текущий | ПодтягиваниеМал.  6    Дев. 12 |  |  |
| 101 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. | Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:***метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Прыжки в длину с местаМал. 150   Дев. 145 |  |  |
| 102 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность | Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:***метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Учётный. Метание в цель (из пяти попыток- три попадания) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.Мал. 19   Дев. 17 |  |  |

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

**1. Основная литература**

1. Лях В.И.. Физическая культура: Рабочие программы. Москва: Просвещение, 2013.

2. Лях В.И.. Физическая культура: Учебник: 4 класс.

**2. Методические пособия**

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»
2. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы, Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов.
3. Физкультура. Поурочные планы, 4 класс.

**3. Печатные пособия**

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Плакаты методические

**4. Технические средства обучения**

Экспозиционный экран.

Персональный компьютер с принтером.

Мультимедийный проектор.

**5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

Стенка гимнастическая.

Бревно гимнастическое напольное.

Козёл гимнастический.

Конь гимнастический.

Канат для лазания с механизмом крепления.

Мост гимнастический подкидной.

Скамья гимнастическая жёсткая.

Маты гимнастические.

Мяч набивной.

Мяч малый.

Скакалка гимнастическая.

Палка гимнастическая.

Обруч гимнастический.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Флажки разметочные на опоре.

Щиты баскетбольные навесные с кольцами.

Мячи баскетбольные.

Сетка волейбольная.

Мячи волейбольные.

Весы медицинские с ростомером.

Аптечка медицинская.