

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
им. Ю.К. КАРАКЕТОВА а. ЭЛЬТАРКАЧ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 4 класса
(3 часа в неделю, 99 ч)

Уровень:
Учитель:
Квалификационная
категория:

Базовый, общеобразовательный
Лайпанов Руслан Рамазанович
Первая категория

2017-2018 уч.г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания в 4 классах», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2016г.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Содержание учебного предмета.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе– 102 часа.

Учебно – тематический план.

4 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Вводный.	1
2	Лёгкая атлетика.	29
3	Кроссовая подготовка.	14
4	Гимнастика.	20
5	Подвижные игры на основе баскетбола.	38
7	Итого	102

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- 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, доброжелательно 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

- 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 организовывать 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).

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Календарно – тематическое планирование.
4 класс**

№ урока	Тема урока	Форма занятий	Элементы содержания	Дата проведения		
					По плану	По факту
1.	ТБ на уроках физкультуры.	Вводный урок.	Беседа о правилах безопасности на уроках физкультуры. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.		04.09	
Легкая атлетика (6 часов)						
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Комплекс-ный урок.	Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе.	05.09	
3.	Ходьба через несколько препятствий.	Комплекс-ный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скорост-ных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м.	09.09	
4.	Бег с максимальной скоростью.	Комплексный урок.	Бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	11.09	
5.	Бег на результат,30м.	Учётный.	Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять движения в	12.09	

				ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м		
6.	Бег на результат, 60м.	Учётный.	ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат, 60м. Эстафета «Посадка картошки».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м	16.09	
7.	Развитие скоростных способностей.	Комплекс-ный урок.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.	18.09	
Кроссовая подготовка (5 часов)						
8.	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комплекс-ный урок.	ОЗУ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.	19.09	
9.	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комплексный урок.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.	23.09	
10.	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба).	Комплексный урок.	ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.	25.09	

11.	Преодоление препятствий,	Комплексный урок. Учётный.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливо	Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевая препятствия, 7мин.	26.09	
12.	Кросс 1км.	Учётный.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь пробегать в равномерном темпе расстояние в 1 км.	30.09	
Гимнастика (20 часов)						
13.	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайсь!»).	Урок обобщения и систематизации знаний.	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой-второй рассчитайсь! Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	02.10	
14.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Урок изучения нового материала.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	03.10	
15.	Перекаты и группировка с после - дующей опорой руками за головой.	Урок закрепления умений и навыков.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за	Уметь выполнять команды, тические элементы отдельно и в	07.10	

			головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	нации.		
16.	Развитие координационных способностей.	Урок изучения нового материала.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.	09.10	
17.	Развитие координационных способностей.	Урок развития умений и навыков.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.	10.10	
18.	Стойка на лопатках.	Урок изучения нового материала.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.	14.10	
19.	Кувырки.	Урок изучения нового материала.	ОРУ, Перекаты и группировка с последующей опорой из положения лёжа на спине.. Игра «Совушка».	Уметь выполнять кувырки. ТБ.	16.10, 17.10	
20.	Кувырки.					

21.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Урок повторения и систематизации знаний.	Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	21.10	
22.	Развитие координационных способностей.	Урок повторения и систематизации знаний.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.	23.10	
23.	Построение в две шеренги.	Урок развития умений и навыков.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.	24.10	
24.	Построение в три шеренги.	Урок изучения нового материала.	Построение в три шеренги. Перестроение из трёх шеренг в три круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.	28.10	
25.	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайсь!»).	Урок повторения и систематизации знаний.	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой-второй рассчитайсь! Игра	Уметь выполнять строевые команды,	07.11	

			«Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
26.	Вис стоя и лёжа.	Урок изучения нового материала.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, стоя и лёжа.	11.11 13.11	
27.	Вис стоя и лёжа.					
28.	Построение в две шеренги.	Урок повторения и систематизации знаний.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.	14.11	
29.	Вис на согнутых руках.	Урок изучения нового материала.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы на согнутых руках.	18.11 20.11	
30.	Вис на согнутых руках.					
31.	Подтягивание в висе.	Комбинированный урок.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах».	Уметь выполнять подтягивание в висе.	21.11	
32.	Подтягивание в висе.		Развитие силовых способностей.		25.11	

Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)

33.	Ловля и передача мяча в движении.	Урок развития умений и навыков.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	27.11 28.11 02.12	
34.	Ловля и передача мяча в движении					
35.	Ловля и передача мяча в движении					
36.	Передвижение по диагонали.	Урок изучения нового материала.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом, держание, передачи на расстоянии, броски в процессе подвижных игр.	04.12 05.12	
37.	Передвижение по диагонали.					
38.	Ходьба приставным шагом по бревну.	Комбинированный урок.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя	Уметь передвигаться по бревну.	09.12	

			на коленях. Игра «Посадка картофеля».			
39.	Развитие координационных способностей.	Урок развития умений и навыков.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.	12.12	
40.	Ходьба приставным шагом по бревну.	Комбинированный урок.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Уметь передвигаться по бревну.	16.12	
41.	Ловля и передача мяча в движении.	Урок развития умений и навыков.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	18.12 19.12 23.12	
42.	Ловля и передача мяча в движении.					
43.	Ловля и передача мяча в движении.					
44.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Урок изучения нового материала.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал –	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	25.12	

45.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах		сидись». Развитие координационных способностей.	ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	30.12.	
Лыжная подготовка (19часов)						
46.		Урок повторения и систематизации знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры «Снежки летят».	Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки, правила температурного режима.	15.01.	
47.	Лыжный инвентарь.	Урок повторения и систематизации знаний.	Инструктаж по технике безопасности при обращении с лыжным инвентарём, подбор лыж и палок по росту.	Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарём, знать правила хранения лыжного инвентаря, Правила подбора лыж и палок.	16.01.	
48.	Посадка лыжника.	Урок изучения нового материала.	Уметь правильно выполнять посадку лыжника.		20.01.	
49.	Спуск в основной стойке.	Комбинированный урок.	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне.	Уметь выполнять спуск в основной стойке.	22.01. 23.01.	
50.	Спуск в основной стойке					
51.	Остановка маховой ноги в скользящем шаге.	Урок изучения нового материала.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.		27.01. 29.01.	
52.	Остановка маховой ноги в скользящем шаге.					
53.	Отталкивание ноги в	Урок изучения нового материала.	Передвижение по учебной лыжне	Уметь выполнять	30.01.	

	скользящем шаге.		скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники отталкивания ноги в скользящем шаге. Игры: «Знак качества», «Защита крепости».	технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.		
54.	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Совершенствование ЗУН.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игра «Ледяное царство».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.	03.02. 05.02. 06.02.	
55.	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.					
56.	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.					
57.	Подъём «лесенкой» прямо.	Совершенствование ЗУН.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники подъёма «лесенкой» прямо. Игры: «Попади в цель», «Замороженные».	Уметь выполнять подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.	10.02. 12.02.	
58.	Подъём «лесенкой» прямо.					
59.	Дистанция 1 км.	Контрольный урок.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	13.02.	
60.	Спуск в основной стойке.	Совершенствование ЗУН.	Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на	Уметь выполнять спуск в основной стойке.	17.02.	

			лыжне. Игра «Дед Мороз».			
61.	Одновременный бесшажный ход.	Комбинированный урок.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники одновременного бесшажного хода. Игра «Снежное царство».		19.02. 20.02.	
62.	Одновременный бесшажный ход.					
63.	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Совершенствование ЗУН.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игры «Ледяное царство», «Замороженные»	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.	24.02.	
64.	Дистанция 1 км.	Контрольный урок.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	26.02.	
Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)						
65.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Совершенствование ЗУН.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	27.02.	

66.	Бросок двумя руками от груди.	Комбинированный урок.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	03.03.	
67.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Совершенствование ЗУН.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	04.03. 05.03.	
68.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах					
69.	Бросок двумя руками от груди.	Комбинированный урок.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	09.03.	
70.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	Совершенствование ЗУН.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	11.03.	

				играть в мини-баскетбол.		
Лёгкая атлетика (6 часов)						
71.	Бег с высоким подниманием бедра.	Комбинированный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять бег с высоким подниманием бедра.	12.03.	
72.	Бег с максимальной скоростью.	Комплексный урок.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.	16.03.	
73.	Развитие скоростных способностей.	Комплексный урок.	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.	18.03.	
74.	Метание набивного мяча.	Изучение нового материала.	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.	Изучить технику метания, Уметь метать набивной мяч.	19.03.	
75.	Метание в цель с 4-5м.	Изучение нового материала.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние.	23.03.	
76.	Метание малого мяча на даль	Совершенствование ЗУН.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное	Уметь правильно выполнять	25.03.	

	ность.		расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние.		
Кроссовая подготовка (9часов)						
77.	Чередование бега и ходьбы.	Совершенствование ЗУН.	ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.	08.04. 09.04.	
78.	Чередование бега и ходьбы.					
79.	Развитие выносливости. ТБ при беге.	Комплексный.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы.	13.04. 15.04.	
80.	Развитие выносливости. ТБ при беге.					
81.	Кросс 1км.	Учётный.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	16.04.	
82.	Бег с ускорением.	Комплексный.	ОРУ в движении. Бег на короткую дистанцию с ускорением. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять ускорение в беге на короткие дистанции.	20.04.	

83.	Бег с препятствием.	Комплексный.	ОРУ в движении. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, преодолевать препятствия.	22.04.	
84.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный.	ОРУ. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость и силовые качества.	23.04.	
85.	Развитие скоростно-силовых качеств.					
Лёгкая атлетика (17 часов)						
86.	Ходьба через несколько препятствий.	Комплексный.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь выполнять движения при ходьбе.	27.04.	
87.	Круговая эстафета.	Комплексный.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь быстро передавать эстафету при ходьбе.	29.04.	
88.	Бег на результат , 30м и 60м.	Учётный.	ОРУ в движении. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м.	30.04.	
89.	Метание малого мяча на дальность.	Комплексный.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5	Уметь правильно выполнять движения в	04.05.	

			м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние.		
90.	Метание в цель.	Комплексный.	Метание малого мяча в цель с места и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать в цель и на заданное расстояние.	06.05.	
91.	Метание в цель.					
92.	Прыжок в длину с разбега.	Комплексный.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с разбега.	07.05. 11.05.	
93.	Прыжок в длину с места.	Комплексный.	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места.	13.05.	
94.	Прыжок в длину с разбега и с места.	Комплексный.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега.	14.05.	
95.	Развитие скоростных способностей.	Совершенствование ЗУН.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на	Уметь распределять силы при беге,	18.05.	

			здоровье.	тренировать выносливость.		
96.	Бег с высоким поднятием бедра.	Комплексный.	ОРУ в движении. Бег с высоким поднятием бедра на короткую дистанцию. Игра «Посадка картофеля». Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с высоким поднятием бедра, тренировать выносливость.	20.05.	
97.	Бег с высоким поднятием бедра.					
98.	Чередование бега и ходьбы.	Совершенствование ЗУН.	Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, тренировать выносливость.	22.05. 23.05.	
99.	Чередование бега и ходьбы.					
100	Круговая эстафета.	Совершенствование ЗУН.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь в круговой эстафете быстро передавать мяч, обруч.	27.05. 29.05.	
101	Круговая эстафета.					
102	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее».	Совершенствование ЗУН.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	30.05.	
Итого 102ч.						

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2017
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2017.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2015.
5. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2015.