

Министерство образования Республики Саха (Якутия)  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кырыкыйская основная общеобразовательная школа имени С.Е.Дадаскинова»  
678235 Верхневиллойский улус, село Кырыкый, ул. Советская 4, тел.: 8-41133-24126

Рассмотрена на заседании МО <i>Атхоуф</i> Протокол № <i>«3» сентября</i> 2015г.	Согласована: Заместитель директора по УР <i>Ж.А. Егорова</i> /Егорова Ж.А./ <i>«4» сентября</i> 2015г.	Утверждено: Директор МБОУ «КООШ имени С.Е.Дадаскинова» <i>В.П. Николаев</i> /Николаев В.П./ <i>«6» сентября</i> 2015г.
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету:

«Физическая культура»

4 класс

Составитель: Николаева А.П.,  
учитель физической культуры  
МБОУ – КООШ

2015-2016 учебный год

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика курса .....	5
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.....	9
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса .....	10
5. Содержание курса .....	15
6. Учебно-тематический план .....	17
7. Календарно-тематический план .....	18
8. Литература .....	30

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования II поколения.

Данная программа предназначена для 4 класса общеобразовательных школ и обеспечивает соответствие общим целям обучения предмету физическая культура, предусмотренным государственным стандартом образования.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Учитывая эти особенности, **целью** примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### **Основные задачи:**

#### *1. Оздоровительная задача*

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## *2. Образовательная задача*

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

## *3. Воспитательная задача*

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

## Общая характеристика

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие **принципы**:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастнополовые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;
- принцип доступности и индивидуализации, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;

— принцип последовательности. Содержание каждого разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в

практические навыки и умения;

— принцип соблюдения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы используются:

*Формы организации* учебного процесса: работа в группах и в парах.

*Методы обучения*: словесный, наглядный, практический, объяснительно-репродуктивный,

*Формы определения уровня развития ЗУН* учащихся: рефлексия работы, самооценка, проекты, тесты, и др.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаливающих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

**Таблица 1. Требования физической подготовленности**

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	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



## Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Рабочая программа по «Физической культуре» составлена на основе **программы курса «Физическая культура» Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой** (Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4-й класс. Учебно-методический комплект «Планета знаний»: обучение грамоте, русский язык, математика, литературное чтение, окружающий мир, физическая культура, музыка: (сборник). – М.: АСТ: Астрель, 2012). Авторская программа является одним из звеньев целостной образовательной системы «Планета знаний», которая в полном объеме реализует новый государственный стандарт и воплощает идеи модернизации российского образования, отвечает цели и задачам МОУ. Образовательная программа «Планета знаний» рассчитана на детей с разным уровнем подготовки.

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

По базисному плану на программу отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

### ЛИЧНОСТНЫЕ

#### У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

#### Учащиеся получат возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Учащиеся научатся:**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;

- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные

мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

### **Познавательные**

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

## Содержание курса

### **4 класс (102 ч – 3 ч в неделю)**

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

### **Основы знаний о физической культуре (6 ч)**

Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование ( 102 ч)**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

### **Лёгкая атлетика ( 24 ч)**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики ( 22 ч)**

Акробатические упражнения: два, три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка (20 ч)**

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I–III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

### **Подвижные игры (30 ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».



## Учебно-тематическое планирование

<b>№ п./п.</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры</b>	<b>24</b>
<b>2.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>24</b>
<b>3.</b>	<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе</b>	<b>20</b>
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры и лёгкая атлетика</b>	<b>34</b>
<b>5.</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>

**Календарно – тематическое планирование  
по физической культуре**

**Класс 4**

**Учитель**

**Количество часов 102ч**

**Всего 102 час; в неделю 3 час.**

**Плановых контрольных уроков \_\_\_\_, зачетов \_\_\_\_, тестов \_\_\_\_ ч.;**

**Административных контрольных уроков \_\_\_\_ ч.**

**Планирование** составлено на основе программы курса «Физическая культура» 1-4 автор Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.

**Учебник:** Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова "Физическая культура" Учебник для 3-4 классов- М.: АСТ, Астрель, 2014г

**Дополнительная литература:** Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение во 4 классе по «Физической культуре». — М.: АСТ, Астрель, 2012

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 4 КЛАССЕ.

(из расчета 3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока		Характеристика учебной деятельности учащихся	дано	
				по плану	по факту
			<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часа)</b>		
<b>1</b>	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Осваивать технику поворота кругом в движении.	02 09	
<b>2</b>	История развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв.	1	Иметь представление об истории развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв. Выполнять повороты в движении.	05 09	
<b>3</b>	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	1	Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Осваивать универсальные умения выполнения организующих упражнений.	07 09	
<b>4</b>	Бег с высоким подниманием бедра.	1	Уметь перестраиваться из колонны по три в колонну по одному. Осваивать технику бега различными способами.	09 09	
<b>5</b>	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1	Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра. Проявлять качества координации и выносливости при беге.	12 09	

6	Челночный бег 3x10 м.	1	Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.	14 09	
7	Положение — «низкий старт».	1	Выполнять положение «низкий старт». Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать двигательные действия игры «Эстафета».	16 09	
8	Бег на 30 м на время.	1	Осваивать технику бега на короткие дистанции с «низкого старта». Проявлять выносливость и координацию при беге.	19 09	
9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1	Осваивать технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту.	21 09	
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	23 09	
11	Равномерный медленный бег до 800 м.	1	Проявлять выносливость во время бега. Взаимодействовать в группах в игре «Охотники и утки».	26 09	
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1	Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки.	28 09	
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	1	Совершенствовать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель	30 09	
14	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	1	Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.		

15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Моделировать технику выполнения игровых действий в игре «Волк во рву».	03 10	
16	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1	Совершенствовать технику выполнения прыжков через скакалку.	05 10	
17	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1	Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Осваивать технику прыжковых упражнений.	07 10	
18	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	Совершенствовать технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Проявлять качество силы при броске набивного мяча.	10 10	
19	Преодоление препятствий.	1	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.	12 10	
20	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	Применять передачу в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	14 10	
21	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.	17 10	
22	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	Применять передачу в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	19 10	
23	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.	21 10	
24	Подвижные игры.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	24 10	
			<b>Гимнастика с основами акробатики (24 часа)</b>		
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Излагать правила и условия проведения игры «Запрещённое движение».	26 10	

26	Кувырок вперёд.	1	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках.	28 10	
27	Лазание по канату в три приёма.	1	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд.	31 10	
28	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Осваивать технику лазанья по канату в три приёма.	09 11	
29	Вис согнувшись.	1	Осваивать технику выполнения вися согнувшись. Моделировать комплекс упражнений на развитие гибкости	11 11	
30	«Мост» из положения лёжа на спине.	1	Проявлять гибкость при выполнении упражнений гимнастики. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.	14 11	
31	Вис углом.	1	Осваивать технику выполнения вися углом. Проявлять координацию и силу при выполнении упражнений.	16 11	
32	Комплекс ритмической гимнастики.	1	Проявлять координацию игровой деятельности. Моделировать комплекс упражнений ритмической гимнастики.	18 11	
33	Кувырок назад.	1	Осваивать технику выполнения кувырка назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка назад.	21 11	
34	Перелезание через препятствие (высота 100см).	1	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Взаимодействовать в парах и группах при игре «Обруч на себя».	23 11	
35	Вис на согнутых руках.	1	Совершенствовать технику вися на согнутых руках. Проявлять силу при выполнении висов.	25 11	
36	Переползание по-пластунски.	1	Выполнять комплексы ритмической гимнастики. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	28 11	

37	Переползание по-пластунски.	1	Осваивать технику переползания по-пластунски.	30 11	
38	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять выносливость и силу при подтягивании.	02 12	
39	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять выносливость и силу при подтягивании.	05 12	
40	Комбинация из элементов акробатики.	1	Совершенствовать технику элементов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	07 12	
41	Комбинация из элементов акробатики.	1	Совершенствовать технику элементов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	09 12	
42	Полоса препятствий.	1	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	12 12	
43	Полоса препятствий.	1	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	14 12	
44	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	Проявлять качество силы при выполнении подтягивания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	16 12	
45	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	Проявлять качество силы при выполнении подтягивания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	19 12	
46	Подвижные игры.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	21 12	
47	Подвижные игры.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		

<b>48</b>	Подвижные игры.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	23 12	
			<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч)</b>		
<b>49</b>	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	26 12	
<b>50</b>	Повторение поворотов переступанием на месте.	1	Осваивать технику скользящего шага без палок. Выявлять характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов с переступанием.	11 01	
<b>51</b>	Поворот переступанием в движении.	1	Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять выносливость при передвижении на 800 м.	13 01	
<b>52</b>	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом.	16 01	
<b>53</b>	Спуск в основной стойке.	1	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. Осваивать технику выполнения спусков и поворотов.	18 01	
<b>54</b>	Спуск в низкой стойке.	1	Проявлять быстроту в игровой деятельности.	20 01	
<b>55</b>	Одновременный двухшажный ход.	1	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции. Осваивать технику одновременного двухшажного хода	23 01	
<b>56</b>	Равномерное передвижение по дистанции.	1	Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Проявлять координацию при выполнении спуска.	25 01	
<b>57</b>	Подъём «Ёлочкой».	1	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможения «Плугом». Проявлять быстроту в игровой деятельности.	27 01	



<b>58</b>	Равномерное передвижение по дистанции.	1	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой».	30 01	
<b>59</b>	Торможение «Упором».	1	Осваивать технику торможения «Упором». Проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов.	01 02	
<b>60</b>	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «Упором».	03 02	
<b>61</b>	Спуски и подъёмы изученными способами.	1	Применять изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности. Проявлять быстроту в игровой деятельности.	06 02	
<b>62</b>	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанции.	08 02	
<b>63</b>	Спуски и подъёмы изученными способами	1	Проявлять полученные навыки при спусках и подъёмах.	10 02	
<b>64</b>	Равномерное передвижение.	1	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.	13 02	
<b>65</b>	Равномерное передвижение.	1	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.	15 02	
<b>66</b>	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	17 02	
<b>67</b>	Равномерное передвижение.	1	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.	20 02	
	Эстафеты и подвиж-	1	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и	22 02	

<b>68</b>	ные игры на лыжах и санках.		эстафетах.		
			<b>Подвижные игры и лёгкая атлетика (34 ч)</b>		
<b>69</b>	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Взаимодействовать в парах и группах во время игры.	24 02	
<b>70</b>	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	1	Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Проявлять качества быстроты и выносливости при беге.	27 02	
<b>71</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.	29 02	
<b>72</b>	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	Применять передачу в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	02 03	
<b>73</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.	05 03	
<b>74</b>	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	Применять передачу в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	07 03	
<b>75</b>	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	Применять передачу в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	09 03	
<b>76</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.	12 03	
<b>77</b>	Подвижные игры.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	14 03	
<b>78</b>	Подвижные игры.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	16 03	
	Техника безопасности	1	Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными	19 03	

<b>79</b>	на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.		играми. Взаимодействовать в парах и группах во время игры.		
<b>80</b>	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	1	Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Проявлять качества быстроты и выносливости при беге.	28 03	
<b>81</b>	Бег из различных исходных положений.	1	Выполнять ходьбу противоходом. Соблюдать правила техники безопасности при беге и ходьбе противоходом	30 03	
<b>82</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Моделировать комплексы упражнений на координацию.	02 04	
<b>83</b>	Метание малого мяча на дальность.	1	Выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	04 04	
<b>84</b>	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	Осваивать технику метания малого мяча на дальность с одного шага. Проявлять качество силы при бросках набивного мяча.	06 04	
<b>85</b>	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	1	Осваивать технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх.	09 04	
<b>86</b>	Достижения российских спортсменов на 1 Олимпийских играх.	1	Иметь представление о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности.	11 04	
<b>87</b>	Ведение баскетбольного мяча.	1	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.	13 04	
<b>88</b>	Ведение баскетбольного мяча.	1	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.	16 04	
<b>89</b>	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.	18 04	
	Ведение	1	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.	20 04	

<b>90</b>	баскетбольного мяча «змейкой».				
<b>91</b>	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.	23 04	
<b>92</b>	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.	25 04	
<b>93</b>	Ведение футбольного мяча.	1	Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять выносливость в беге.	27 04	
<b>94</b>	Ведение футбольного мяча.	1	Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять выносливость в беге.	30 04	
<b>95</b>	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	Выполнять элементы спортивных игр.	02 05	
<b>96</b>	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	Выполнять элементы спортивных игр.	04 05	
<b>97</b>	Бег на 30м.	1	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать технику бега различными способами.	07 05	
<b>98</b> <b>99</b>	Челночный бег 3x10 м.	2	Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. Осваивать технику прыжка с поворотом на 180°.	11 05 14 05	
<b>100</b> <b>101</b>	Совершенствование элементов спортивных игр.	2	Выполнять элементы спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	16 05 18 05	
<b>102</b> <b>103</b>	Подвижные игры и эстафеты.	2	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	21 05 23 05	
<b>104</b>	Подвижные игры и эстафеты.	2	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой	25 05 28 05	

<b>105</b>			деятельности.		
<b>106</b>	Подвижные игры и эстафеты.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	30 05	

## Список литературы

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура: учебник для 3-4 класса: – М.: Астрель, 2014.
3. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение во 4 классе по «Физической культуре». — М.: АСТ, Астрель, 2012
4. Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4-й класс. Учебно-методический комплект «Планета знаний»: обучение грамоте, русский язык, математика, литературное чтение, окружающий мир, английский язык, музыка: (сборник). – М.: АСТ: Астрель, 2012.