

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы». –М.: Просвещение 2014г.

Предметная линия учебников А.П. Матвеева.1-4 классы. М : Просвещение, 2014.

**Учебно-методический комплект**

**-** Программа А.П Матвеев«Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы». –М.: Просвещение 2014г.

**-**учебник А.П Матвеев « Физическая культура 3-4кл». М.: Просвещение 2010

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе составлена в соответствии с учебным планом школы на102 часа в год (3часа в неделю)

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

— формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

— формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

— развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и **отражают**:

— 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;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты включают** освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— 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 организовать здоровье сберегающую 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

— организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**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, выносливости, гибкости, координации.

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 развития 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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**. ***Гимнастика с основами акробатики.****Организующие команды и приёмы*. 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 ноги вперёд.

*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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

**Лыжные гонки**. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

*На материале лёгкой атлетики:* игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки*: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

*Спортивные игры. 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.

Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

***На материале гимнастики с основами акробатики***

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

*Развитие координации движений*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими пред- метами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

***На материале лёгкой атлетики***

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

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

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации движений*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебные разделы и темы** | **Количество часов** |
| **Знание о физической культуре** | **4 ч** |
| **Способы физкультурной деятельности** | **6 ч** |
| **Физическое совершенствование** | **92 ч** |
| **Итого** | **102 ч** |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы урока** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** | **Ресурсы урока** | | **дата** | |
| **По плану** | **По факту** |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | | | | | | | |
| 1 | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой | **Приводить** примеры из истории спортивных состязаний народов России.**Раскрывать** роль и значение занятий физической культуры в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф.Ф. Ушаков, А.В. Суворов и т.д) | Стр 96-100 | |  |  |
| 2 | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений | Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок | **Объяснять** зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, легких и сердца.**Приводить** примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. **Характеризовать** основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счет изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счет дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями). **Характеризовать** зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления. **Характеризовать** зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки. | Упр стр 101 | |  |  |
| 3 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий | Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой | Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями | Стр 107-109, вопр ст 109 | |  |  |
| 4 | Выполнение простейших закаливающих процедур | Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях. | **Проводить** закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. **Выполнять** правила заливающих процедур и **соблюдать** меры безопасности во время их проведения. | Зад Стр 110 | |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности (6 ч)** | | | | | | | |
| 5 | Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств | Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального показателей физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года. | **Характеризовать** наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. **Выявлять** возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. **Выполнять** тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. **Вести** запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. **Выявлять** отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. | Стр 129 | |  |  |
| 6 | Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью | Стр 118-119 | |  |  |
| 7 | Физические упражнения | Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений | **Характеризовать** физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью.**Сравнивать** физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, **находить** общее и различное. | Зад Стр 103 | |  |  |
| 8 | Упражнения со скакалкой | Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами. | **Рассказывать** о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. **Выполнять** прыжки через скакалку разными способами. | Ору со скакалкой | |  |  |
| 9 | Физическое развитие и физические качества человека | Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития. Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и легких. | **Определять** физическое развитие как процесс взросления человека. **Называть** основные показатели физического развития. **Измерять** показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнера/родителей**. Иметь** представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость , гибкость и равновесие. **Определять** связь развития физических качеств с развитием систем организма и ускорением здоровья человека. | Зад стр105 | |  |  |
| 10 | Игры и занятия в зимнее время года. | Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок | **Характеризовать** прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма. **Правильно** выбирать одежду и обувь с учетом погодных условий. | Стр 43-44 | |  |  |
| **Физическое совершенствование (92 ч)** | | | | | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (11 ч)** | | | | | | | |
| 11 | Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост | Совершенствование техник, например упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад | **Демонстрировать** технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. | | Стр 47 |  |  |
| 12 | Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост | Совершенствование техник, например упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад | **Демонстрировать** технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности | | Стр 48-50 |  |  |
| 13 | Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев | Понятия акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. | **Раскрывать** понятие «акробатическая комбинация».  **Характеризовать** основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций**. Описывать** технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. **Демонстрировать** их выполнение в условиях учебной деятельности. | | Стр 50-52 |  |  |
| 14 | Кувырок вперед 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 вперед | Вопр стр 52 |  |  |
| 15 | Опорный прыжок через гимнастического козла | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. **Демонстрировать** технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности**.** | | Стр 53-56 |  |  |
| 16 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи | Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно | **Описывать** технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнения в условиях учебной деятельности**. Описывать** технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине. **Описывать** технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать ее выполнение. | | Стр 57-59 |  |  |
| 17 | Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратно движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед | Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине | Стр 60-61 |  |  |
| 18 | Стойка на лопатках. | Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. | **Выполнять** разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. | | Повт выполнение стойки |  |  |
| 19 | Кувырок вперед | Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. | **Выполнять** разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. | | Повт группировку |  |  |
| 20 | Передвижение по гимнастической стенке | Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. | **Демонстрировать** технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке | | Комплекс упр с гимнаст палкой |  |  |
| 21 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания | Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами | **Демонстрировать** технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.Уверенно **преодолевать** полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. | | Зад стр 60-61 |  |  |
| **Лёгкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| 22 | Бег с ускорением | Совершенствование техники высокого старта. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования | **Совершенствовать** высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой деятельности. **Описывать** технику низкого старта. **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. **Демонстрировать** технику выполнения низкого старта по команде стартера. **Выполнять** стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебно и в деятельности. **Выполнять** финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м) | Стр 141 | |  |  |
| 23 | Бег 30 м на отметку. Стартовое ускорение | Комплекс упр для ног | |  |  |
| 24 | Высокий старт с последующим ускорением | Комплекс упр на восстановление дыхания | |  |  |
| 25 | Низкий старт. Финиширование | Стр 139-140 | |  |  |
| 26 | Прыжок в высоту | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | **Описывать** технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание». **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. **Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см) | Стр 138-139 | |  |  |
| 27 | Прыжки в длину с места | Выпрыгивание вверх из полного приседа | |  |  |
| 28-29 | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами | Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча(1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. **Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. **Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения стоя | Комплекс упр для рук | |  |  |
| 30-31 | Метание малого мяча на дальность | Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте | **Соблюдать правила** техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска малого мяча на максимально возможный результат | Ору с мячом | |  |  |
| **Лыжные гонки 10 ч** | | | | | | | |
| 32 | Передвижение на лыжах: одновременны й одношажный ход | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходов. | **Описывать** технику передвижения одновременным одношажным ходом. **Выполнять** подводящие упражнения для её самостоятельного освоения. **Демонстрировать** технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции. | Стр 142-143 | |  |  |
| 33 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | Скользящий ход (повторение материала III класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м) | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах ступающим шагом. **Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности**.** | Упр на восстановление дыхания | |  |  |
| 34 | Поворот «переступанием» | Совершенствование техники поворотов переступанием | **Выполнять** повороты переступанием во время спусков с пологого склона | Повт технику выполнения поворота | |  |  |
| 35 | Спуск с гор в основной стойке | Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом» | **Демонстрировать** технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. **Выполнять** торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с полого склона. **Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона | Повт стойки | |  |  |
| 36 | Торможение «плугом» | Вопр стр 143 | |  |  |
| 37 | Торможение способом падение на бок | Зад стр 143 | |  |  |
| 38 | Подъём «лесенкой» | Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности | **Выполнять** подъем на лыжах способом «лесенка» | Стр 145-146 | |  |  |
| 39 | Чередование изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции | Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции | **Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход на учебной дистанции (до 1 км) | Комплекс упр на восстановление дыхания | |  |  |
| 40 | Скользящий шаг | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах скользящим шагом.Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности | Стр 53 | |  |  |
| 41 | Ступающий шаг | Имитационные упражнения ля освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах ступающим шагом. **Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности**.** | Стр 52 | |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | | | | |
| **Футбол 16** | | | | | | | |
| 42-43 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу | Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега . Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении | **Выполнять** технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.  **Организовывать** футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга. | Стр 88 | |  |  |
| 44-45 | Остановка мяча | Стр 87 | |  |  |
| 46-47 | Ведением мяча | Стр 86-87 | |  |  |
| 48-49 | Передача мяча | Стр 89-90 | |  |  |
| 50-51 | Подвижные игра на материале футбола | Комплекс упр на восстановление дыхания | |  |  |
| 52-53 | Передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 м) | Стр 90-91 | |  |  |
| 54-55 | Передача мяча в тройках (на расстоянии 2-3 м) | Вопр стр 91 | |  |  |
| 56-57 | Передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 м) | Зад стр 91-92 | |  |  |
| **Баскетбол 14** | | | | | | | |
| 58-59 | Специальные передвижения без мяча | Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения | **Выполнять** технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной деятельности и игровой деятельности. **Организовывать** игру в баскетбол, **играть** по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга | Повт технику выполнения передвижений | |  |  |
| 60 | Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. | Комплекс упр с мячом | |  |  |
| 61 | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте | Стр 69 | |  |  |
| 62 | Передача и ловля мяча на месте | Стр 65-66 | |  |  |
| 63 | Ведение мяча на месте | Стр 66 | |  |  |
| 64 | Ведение мяча в движении | Стр 67 | |  |  |
| 65 | Ведение мяча с изменением направления | Стр 69 | |  |  |
| 66-67 | Броски мяча в корзину | Комплекс упр с мячом | |  |  |
| 68 | Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. | Стр 67-68 | |  |  |
| 69 | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте | ОРУ с мячом | |  |  |
| 70 | Подвижные игры на материале баскетбола |  |  | Стр 158 | |  |  |
| 71 | Игра в баскетбол |  |  | стр 17 | |  |  |
| **Волейбол 16 ч** | | | | | | | |
| 72-73 | Подбрасывание мяча | Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку. Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами | **Выполнять** технические приемы игры в волейбол в условиях учебной игровой деятельности. **Организовывать** игру в волейбол, **играть** по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга. | Стр 75-76 | |  |  |
| 74-75 | Прием мяча | Стр 76 | |  |  |
| 76 | прямая подача способом снизу | Комплекс упр с мячом | |  |  |
| 77 | Подача мяча способом сбоку | Повт технику выполнения подачи | |  |  |
| 78-79 | Передача мяча | Стр 76 | |  |  |
| 80-81 | Передача мяча в движении | ОРУ с мячом | |  |  |
| 82-83 | Подвижные игры на материале волейбола | Стр 77 | |  |  |
| 84 | Подача мяча способом сбоку | Стр 82-83 | |  |  |
| 85 | Подбрасывание мяча | Под упр стр 83 | |  |  |
| 86-87 | Игра в волейбол | Повт жесты судьи | |  |  |
| **Подвижные игры разных народов 5** | | | | | | | |
| 88 | «Белые медведи» | Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения их национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта | **Проявлять** интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.**Проявлять** интерес к национальным видам спорта, активно **включаться** в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. **Выполнять** соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности | Игры на внимание | |  |  |
| 89 | «Казаки разбойники» | Игры на ускорение | |  |  |
| 90 | «Рыбаки и рыбки» | Комплекс упр для ног | |  |  |
| 91 | «Бег по кочкам», «Выгоны», «Бег в линию» | Упр стр 141 | |  |  |
| 92 | «Круговые пятнашки», «Общипанная курочка», «Домики и гномики» | Игры на точность | |  |  |
| **Общеразвивающие физические упражнения 10 ч** | | | | | | | |
| 93-94 | Развитие гибкости | Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. | **Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. **Воспроизводить** требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки | СБУ | |  |  |
| 95 | Развитие координации движений | Упр стр 141 | |  |  |
| 96-97 | Формирование осанки | Зад стр 148 | |  |  |
| 98-99 | Развитие силовых способностей | Вопр стр 148 | |  |  |
| 100 | Развитие координации | Упр 139-140 | |  |  |
| 101 | Развитие быстроты | Стр 118-119 | |  |  |
| 102 | Развитие выносливости. Подведение итогов года | Вопр стр 138-139 | |  |  |