Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18»
Первомайского района г. Ижевска

Рассмотрено
на заседании методического совета
школы протокол №___1_____
«__25_»___августа_____2023г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 18»
_____Е.В.Болотова
Приказ № 176 о.д. от 30.08.23г.

Принято
на заседании педагогического
совета протокол №_1___
«__28_»__августа_____2023г.

Составлена
на основании федерального
государственного образовательного
стандарта НОО, примерной программы
по физической культуре

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
4 класс

Учитель
Хазиева Н.Л.-высшая квал.категория
Ившин А.В.-СЗД

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе составлена на основе документов, содержащих требования к уровню подготовки учащихся и минимума содержания образования:

1. Федерального Закона № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 21.09.2022 г. № 858;
4. Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта.
5. Положения о структуре рабочей программы МБОУ «СОШ № 18»;
6. Учебного плана МБОУ «СОШ№ 18»

Рабочая программасоставлена на основе примерной программы начального общего образования.

Программа рассчитана на 102 часа в 4-м классе из расчёта 3-х часа в неделю

Предмет обученияфизической культуре в начальнойшколеявляется двигательнаядеятельностьчеловекас общеразвивающей направленностью.В процессеовладенияэтой деятельностьюукрепляетсяздоровье,совершенствуютсяфизическиекачества,осваиваются определённыедвигательныедействия, активно развиваются мышление,творчествоисамостоятельность.

Цель курса:

Формированиеу учащихся основ здоровогообразажизни;
развитие творческойсамостоятельности посредствомосвоениядвигательнойдеятельности.

Реализация даннойцелисвязана срешениемследующихобразовательныхзадач:

Задачи курса:

-
укреплениездоровьяшкольниковпосредствомразвитияфизическихкачествиповышенияфункциональныхвозможностейжизнеобеспечивающихсистеморганизма;
-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
-формирование общих представленийофизическойкультуре,её значениивжизничеловека, роли вукреплениииздоровья,физическом развитиифизическойподготовленности;
-развитиеинтересаксамостоятельнымзанятиямфизическими упражнениями,подвижнымиграм,формамактивногоотдыхаидосуга;
-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ

1. укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
2. улучшение показателей физического развития;
3. освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
4. постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
5. закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
6. формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
7. воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и ЗОЖ;
8. овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
9. обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
10. обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
11. соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Все материалы находятся в отдельной папке для учителя. (виды заболеваний, ограничения, комплексы упражнений ит.д.)

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

– *плавать, в том числе спортивными способами;*
– *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Работа с учащимися, отнесенными в СМГ.

Учащиеся, отнесённые к СМГ, выполняют задания из раздела по основам знаний со всем классом, отвечают на теоретические тесты, готовят доклады по видам спорта и выполняют творческие работы по утвержденным темам. В разделе способы физкультурной деятельности СМГ выполняет задание с учетом своего заболевания.

В разделе физическое совершенствование СМГ является помощником учителю: выполняют задания в качестве судей и организаторов игр, а также выполняют серии дыхательных упражнений, комплексы для улучшения зрения и поддержания красивой осанки. Составляют индивидуальные занятия с учетом своих заболеваний по гимнастике (упражнения на гибкость), комплексы ОРУ для развития физических качеств и т.д. Посещают занятия ЛФК при лечебных учреждениях по месту жительства.

Содержание учебного предмета
4 класс

№п/п	Раздел (содержание учебного курса)	Количество часов		
		всего	Теоретических	практических
1.	Легкая атлетика	24	В процессе урока	24
2.	гимнастика	21	В процессе урока	21
3.	Спортивные, подвижные игры.	31	В процессе урока	31
4.	Лыжная (кроссовая) подготовка	25	В процессе урока	25
5.	Плавание	1	В процессе урока	1
	Итого за год:	102		102

Этнокультурное содержание.

№ п\п	Тема	содержание
1.	Подвижные игры.	Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и проводить игру удмуртского народа.
2.	Подвижные игры.	Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и проводить игру с предметом удмуртского народа.
3.	Подвижные игры.	Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и проводить игру, с предметом и без предмета, удмуртского народа.
4.	Лыжная подготовка	Лыжники Удмуртии. Г.А.Кулакова- жизнь и достижения.
5.	Лыжная подготовка	Участники Олимпиад из Удмуртии. Жизнь и достижения спортсменов.
	Итого:	5 часов

Работа с учащимися, отнесенными в СМГ.

1. Учащиеся, отнесённые к СМГ, выполняют задания из раздела по основам знаний со всем классом, отвечают на теоретические тесты, готовят доклады по видам спорта и выполняют творческие работы по утвержденным темам. В разделе способы физкультурной деятельности СМГ выполняет задание с учетом своего заболевания.

2.В разделе физическое совершенствование СМГ является помощником учителю: выполняют задания в качестве судей и организаторов игр, а также выполняют серии дыхательных упражнений, комплексы для улучшения зрения и поддержания красивой осанки. Составляют индивидуальные занятия с учетом своих заболеваний по гимнастике (упражнения на гибкость), комплексы ОРУ для развития физических качеств и т.д. Посещают занятия ЛФК при лечебных учреждениях по месту жительства.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ

1. укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
2. улучшение показателей физического развития;
3. освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
4. постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
5. закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

6. формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
7. воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и ЗОЖ;
8. овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
9. обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
10. обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
11. соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Все материалы находятся в отдельной папке для учителя.(виды заболеваний, ограничения, комплексы упражнений ит.д.)

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элемент содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (З У)	УУД Характеристика деятельности обучающихся
1 четверть						
1	Вводный урок .Т.Б. № 22.28.Физическая культура в древней Руси	1	ОНЗ	Медленный бег 400 и 800 м.Перестроение.Повороты на месте.КомплексОРУ.Правила подбора одежды на открытом воздухе.Спортивная игра футбол	Знать правила поведенияна уроках л/а,п/и	Подбор одежды и обуви для занятий. Сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Умение слушать учителя. Вести диалог.
2	Бег в медленном темпе в колонну по кругу, дыхание во время бега	1	ОНЗ		Уметь четко выполнять строевые команды,упражнения.	Проявлять дисциплинированность трудолюбие, усердие. Действие постановки цели и решения проблемы.
3	Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр.	1	ОНЗ	Бег 3 мин.Техника высокого старта:Команды « на старт», «Внимание», «Марш»,КомплексОРУ.Ходьба с изменением длины и частоты шагов.Спортивная игра футбол.Подвижная игра «Пустое место».	Уметь выполнять все правила игры	Самостоятельно проводить игры. Организовывать, судить. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
4	Бег в медленном темпе с изменением направления, длины и частоты шага.	1	К	Медленный бег 3 и 4 мин.Перестроение.Повороты на месте.КомплексОРУ.Техника высокого старта.Выполнение контрольного норматива.Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.Подвижные игры «Смена сторон»	Уметь пробегать с медленной скоростью	Самостоятельно оценивать свои действия. Анализировать, обосновывать. Действие постановки цели и решения проблемы.
5	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.				Знать и выполнять правила подвижных игр	Управлять своими эмоциями. Согласованно выполнятьсовместну ю деятельность в игровых ситуациях.
6	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты. Координации движений.	1	Р.	Бег 30-60 м.. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижные игры: Пустое место.	Уметь бежать в равномерном темпе 4 мин, чередовать ходьбу сбегом.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Действие постановки цели и решения проблемы.
7	Бег по прямой по повороту. Комплексное развитие двигательных качеств.	1	К.	Медленный бег по прямой и повороту. 500 м. Перестроение. Комплекс ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Белые медведи».	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.	Знать различные исходные положения в беге. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
8	Челночный бег 3х10м.	1	ОНЗ		Знать и выполнять челночный бег	
9	Развитие быстроты ,координации	1	Р.	Эстафеты без предмета	Уметь бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать	Осуществлять продуктивное взаимодействие

	движений. Двигательных качеств посредством эстафет.				ходьбу с бегом.	между сверстниками и педагогом.
10	Бег в медленном темпе 1 км. Специальные упражнения прыгуна.	1	К.	Медленный бег1000 м. Перестроение. Комплекс ОРУ. Игра «Передал – садись». Выполнение контрольного норматива: бег на скоростную выносливость. Ловля и передача мяча в движении	Уметь выполнять бег и ходьбу без остановок	Способность к самооценке на основе критериев спешности учебной деятельности.
11	Развитие общей выносливости.Прыжок в длину с места.	1	ОНЗ	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	Уметь правильно выполнять упражнения.
12	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	К	Ловля мяча двумя руками. Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Мяч ловцу».	Уметь демонстрировать общую выносливость	Волевая саморегуляция. Согласованно выполнятьсовмесную деятельность в игровых ситуациях.
13	Бег по пересеченной местности.Подвижные игры.	1	ОНЗ	Медленный бег 200 м .Перестроение. Комплекс ОРУ. Игра « Передал-садись». Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Выполнение контрольного норматива .Подвижные игры с элементами баскетбола «Овладей мячом»	Уметь выполнять ведение мяча на месте	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
14	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом.Подвижные игры с элементами баскетбола	1	К		Уметь демонстрировать координационные способности	Самостоятельно оценивать свои действия. Анализировать, обосновывать. Волевая саморегуляция.
15	Развитие координационных качеств.Челночный бег 3*10 м	1	ОНЗ		Уметь выполнять технические действия.	Умение слушать учителя. Вести диалог. Волевая саморегуляция.
16	Ведение мяча на месте правой и левой рукой,в движении шагом и бегом.Подвижные игры	1	К	Медленный бег 4 мин. Перестроение .ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	Уметь демонстрировать прыгучесть.	Уметь правильно выполнять упражнения.
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места		К			Самостоятельно проводить игры. Организовывать, судить. Уметь выполнять и составлять зарядку.
18	Ведение мяча на месте правой и левой рукой,в движении шагом и бегом.Подвижные игры	1	ОНЗ		Уметь владеть мячом: удержание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	Умение слушать учителя. Вести диалог. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
19	Ловля и передача мяча в	1	Р.		Уметь выполнять технические	Умение слушать учителя. Вести

	треугольниках и квадратах.				действия.	диалог. Согласованно выполнятьсовместну ю деятельность в игровых ситуациях.
20	Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры.	1	ОНЗ	Ловля мяча двумя руками. Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Космонавты», «Белые медведи»	Уметь выполнять технические приемы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
21	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание.	1	К	Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ. Выполнение контрольного норматива .Бросок двумя руками от груди. Спортивная игра мини-баскетбол.	Уметь демонстрировать силовые качества	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
22	Бросок двумя руками от груди. Мини-баскетбол.	1	ОН З		Уметь играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Самостоятельно проводить игры. Организовывать, судить. Волевая саморегуляция.
23	Бросок двумя руками от груди. Мини-баскетбол.	1	К	Бросок двумя руками от груди. Спортивная игра мини-баскетбол	Уметь играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
24	Развитие основных физических качеств. Игра Мини-баскетбол	1	Р	Учебная игра.	Уметь демонстрировать силовые качества	Самостоятельно проводить игры. Организовывать, судить.
25	ИОТ 53. Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОНЗ	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Ширешаг!»,«Чащешаг!»,« Реже!»,«Напервый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок всторону.2–3 кувыркав перёд. Стойка на лопатках. Мост из положениялёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые упражнения кувырки, перекаты и группировку, акробатические упражнения Знать правила поведения на уроках акробатики, осваивать технику упражнений	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Волевая саморегуляция.
26	Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения	1	К.			Самостоятельно оценивать свои действия. Анализировать, обосновывать.
27	ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Строевые упражнения	1	Р.			Умение слушать учителя. Вести диалог. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
28	Разучивание акробатических упражнений. Строевые упражнения	1	ОНЗ	Разучивание акробатических упражнений. Строевые упражнения		Волевая саморегуляция. Уметь выполнять и составлять зарядку.
29	Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через скакалку	1	К.	Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через скакалку		Самостоятельно оценивать свои действия. Анализировать, обосновывать.
30	Акробатическое	1	К	Прыжки через скакалку.	Уметь	Уметь правильно

	соединение. Прыжки через скакалку за 30 с			Акробатика.	демонстрировать вариативное выполнение упражнения	выполнять упражнения. Действие постановки цели и решения проблемы.
31	Упражнения в висах и упорах	1	ОНЗ	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.ОРУ с обручем. Выполнение отжимания и подтягивание на перекладине.	Уметь выполнять упражнения в висе	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
32	О.с-упор присев-упор лежа-упор присев-о.с. Учебная игра «мини-баскетбол»	1	К		Уметь ловко выполнять упражнение	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
33	Развитие силовых качеств. Броски набивного мяча 1 кг	1	ОНЗ		Уметь демонстрировать силовые качества.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
34	ОФП у шведской стенки. Прыжки через скакалку за 30 с.	1	ОНЗ		Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения	Умение слушать учителя. Вести диалог. Действие постановки цели и решения проблемы.
35	Повторить упражнения в висах и упорах. ОРУ с обручами.	1	Р		Уметь выполнять упражнения в висе.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
36	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине. Отжимание.	1	К		Уметь подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.	Волевая саморегуляция. Уметь выполнять и составлять зарядку.
37	Техника опорного прыжка	1	К	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высотадо1м). Перелезаниечерез гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Волевая саморегуляция. Действие постановки цели и решения проблемы.
38	Закрепление техники опорного прыжка	1	Р			Умение слушать учителя. Вести диалог.
39	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	ОНЗ		Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности.	Волевая саморегуляция. Действие постановки цели и решения проблемы.
40	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1	ОНЗ		Уметь применять в игре технические приемы	Самостоятельно оценивать свои действия. Анализировать, обосновывать.
41	Лазание по наклонной скамейке.	1	ОНЗ	Лазание разными способами.		Самостоятельно проводить игры. Организовывать, судить. Действие постановки цели и решения проблемы.
42	Развитие двигательных навыков.	1	Р.	Игры на развитие координации движений.	Уметь играть по упрощенным правилам	Контролировать учебные действия, аргументировать

	Подвижные игры					допущенные ошибки.
43	Подвижные игры	1	Р.	Комплекс ОРУ. Подвижные игры	Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. Самостоятельно проводить игры. Организовывать, судить. Уметь правильно выполнять упражнения. Волевая саморегуляция. Самостоятельно проводить игры. Организовывать, судить.
44	Висы и упоры. Подтягивание.	1	Р	ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха	
45	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1	Р	Комплекс ОРУ. Подвижные игры «День и ночь».	Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха	
46	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1	Р	ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха	
47	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1	Р	Комплекс ОРУ. Подвижные игры «День и ночь». «Буря прошла»	Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха	
48	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1	Р	Комплекс ОРУ. Подвижные игры	Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха	
49/1	ИОТ 50. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	1	ОНЗ	Природные факторы закаливания воздух, вода, солнце. Имитация техники одноопорного скольжения. ТБ	Уметь применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. Умение слушать учителя. Вести диалог. Знать приемы закаливания. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Уметь выполнять и составлять зарядку. Самостоятельно оценивать свои действия. Анализировать, обосновывать. Уметь правильно выполнять упражнения. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
50/2	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте	1	ОНЗ	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг с палками. Игра “Попади в ворота”	Уметь подбирать лыжный инвентарь. Знать признаки обморожения	
51/3	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	1	ОНЗ			
52/4	Скользящий шаг без палок. Повороты на месте	1	ОНЗ			
53/5	Скользящий шаг с палками.		ОНЗ			
54/6	Техника п/п 2х шажного хода без палок.	1	ОНЗ	Прохождение учебной дистанции с выполнениемп/п двухшажного хода без палок. Повторить технику одноопорного скольжения. Спуски в низкой стойке и подъем «лесенкой». Выполнение хода на учебной лыжне.	Уметь осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	
55/7	Спуски и подъемы.	1	ОНЗ			
56/8	Техника п/п 2х шажного хода с палками.	1	К		Умет взаимодействовать со сверстниками в процессе	
57/	Подъем	1	ОНЗ			

9	«лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке.			Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками.Спуски в высокой и низкой стойке.	совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
58/10	Совершенствование техники ранее изученных ходов.	1	Р	Выполнение техники ранее изученных ходов.Торможение « плугом».Контрольныйнорматив .Свободное катание		Волевая саморегуляция.
59/11	Контрольное прохождение дистанции 1 км	1	К	Прохождение1 км .на время	Уметь выполнять нормативы по лыжным гонкам	Умение слушать учителя. Вести диалог. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
60/12	Совершенствование изученных ходов в соответствии рельефу местности.	1	Р	Свободное катание. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».	Уметь моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Уметь правильно выполнять упражнения. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
61/13	Торможение «плугом». Подъем лесенкой	1	Р	Торможение плугом.	Уметь правильно тормозить плугом.	Умение слушать учителя. Вести диалог. Умение правильно выполнять упражнения
62/14	Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км	1	Р	Прохождение дистанции 2-3 км в свободном стиле. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойке. Техника торможения «плугом». Свободное катание. Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками. Спуски в высокой и низкой стойке	Уметь применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.	Самостоятельно оценивать свои действия. Анализировать, обосновывать. Умение правильно выполнять упражнения
63/15	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке	1	К	Подъем лесенкой. Спуски в разных стойках.	Уметь моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы Уметь применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Действие постановки цели и решения проблемы.
64/16	Прохождение дистанции 2 км без учета	1	Р	Отработка ранее изученных умений и навыков.		Уметь правильно выполнять упражнения.

	времени.					Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
65/17	Совершенствование изученных ходов в соответствии рельефу местности.	1	Р			Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
66/18	Лыжная эстафета	1	Р	Свободное катание. Повороты на месте. Торможение. Игры и развлечения в зимнее время года. Эстафета.		Умение слушать учителя. Вести диалог. Уметь выполнять и составлять зарядку.
67/19	Подвижные игры в зимнее время года	1	ОНЗ		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Самостоятельно проводить игры. Организовывать, судить.
68/20	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	Р	Строевые упражнения повторение . Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол.		Самостоятельно оценивать свои действия. Анализировать, обосновывать. Согласованно выполнятьсовместную деятельность в игровых ситуациях. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Действие постановки цели и решения проблемы. Умение правильно выполнять упражнения
69/21	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами.	1	Р	Строевые упражнения повторение 2 четверть. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом : держание, передачи, Ловля ,ведение броски в процессе подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Самостоятельно проводить игры. Организовывать, судить. Волевая саморегуляция.
70/22	Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит.	1	Р	Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе. Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит Поднимание туловища Игра Мини-баскетбол		Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
71/23	Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в щит.	1	Р			Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Волевая саморегуляция. Умение взаимодействовать в команде при игре. Уметь выполнять и составлять зарядку.
72/24	Ловля и передача мяча. Мини-баскетбол.	1	Р	Комплекс ОРУ с заданиями. Медленный бег. Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в парах Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву»		
73/25	Преодоление полосы препятствий.	1	Р			
74/	Ведение мяча с	1	Р	Медленный бег 4 мин.	Уметь выполнять	Самостоятельно

26	изменением направления и скорости. Мини-баскетбол.			Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов.	технические действия.	проводить игры. Организовывать, судить. Умение взаимодействовать в команде при игре. Умение слушать учителя. Вести диалог. Умение правильно выполнять упражнения Волевая саморегуляция. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Самостоятельно оценивать свои действия. Анализировать, обосновывать.
75/27	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Р			
76/28	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание.	1	К	Медленный бег 3-5мин .Перестроение. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка»	Уметь выполнять технические действия в игре	
77/29	Позиционное нападение 5:0без изменения позиции игроков	1	ОНЗ	Позиционное нападение 5:0без изменения позиции игроков.Мини-баскетбол.		
78/30	Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра мини-баскетбол.	1	Р	Мини-баскетбол.	Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха.	
79/1	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель.	1	ОНЗ	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой.Игра «Мини-баскетбол	Знать ТБ поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.	Уметь правильно выполнять упражнения. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Умение правильно выполнять упражнения Уметь выполнять и составлять зарядку. Умение взаимодействовать в команде при игре.
80/2	Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой шагом.	1	Р	Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Игра «Мини-баскетбол».	–выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – выполнять жизненноважные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	
81/3	Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом.	1	К	Организация двигательного режима в течение дня. Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Наклон вперед. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.Игра «Мини-баскетбол».		
82/4	Поднимание туловища на результат. Броски мяча в кольцо.	1	К			Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
83/5	Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	1	ОНЗ	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов.Игра «Зайцы в огороде»		Умение слушать учителя. Вести диалог.
84/6	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1	Р	Признаки утомления и что нужно делать. Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.Прыжки через		Уметь правильно выполнять упражнения. Контролировать

85/7	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег.	1	Р	длинную вращающуюся скакалку.Прыжки в высоту с разбега.Игра «Прыгающие воробушки»	рассудительность; Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; – обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Организовывать и проводить сосверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
86/8	Высокий старт. Прыжки по ориентирам. Метание мяча на дальность	1	Р	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Прыжки с поворотом 180. Высокий старт.Ускорение до 30 метров Прыжки по заданным ориентирам. Игра «Охотники и утки»		Волевая саморегуляция. Умение правильно выполнять упражнения
87/9	Бег 30 метров с высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	К	Техника безопасности при метаниях мяча.Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении.Бег с высокого старта 30 метров на результат.Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»		Уметь выполнять и составлять зарядку. Умение взаимодействовать в команде при игре.
88/10	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	Р	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»		Согласованно выполнятьсовместную деятельность в игровых ситуациях. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Действие постановки цели и решения проблемы.
89/11	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	Р	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3х5 м, 3х10м. Прыжки в длину с разбега.Игра «Русская лапта»		
90/12	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег	1	Р	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Метание малого мяча на дальность. Бег с ускорением от 10 до 20 мин. Шестиминутный бег.Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров».	Техника прыжка с разбега. Знать что такое физическая нагрузка.	
91/13	Легкоатлетические упражнения. Бег 1000 метров на результат	1	К	Понятие «Физическая нагрузка». Ходьба с игровыми заданиями.ОРУ в движении. Бег 1000 метров на результат. Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта»		Самостоятельно оценивать свои действия. Анализировать, обосновывать. Умение правильно выполнять упражнения
92/14	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров	1	Р	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении.Эстафета 8х50м с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий.Бег 1000 метров Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта»	Уметь выполнять правильно техническое действие. Демонстрировать координационные способности. Уметь передавать эстафету Знать правила финиширования Уметь передавать и принимать	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
93/	Преодоление	1	Р	Ходьба с игровыми заданиями.	эстафетный бег	Контролировать

15	полосы препятствий			ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий	Демонстрировать прыгучесть, силовые качества Уметь ловко выполнять упражнения Знать игры народов разных стран Уметь владеть мячом Знать правила безопасности при купании в естественных водоемах и бассейне	учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Умение взаимодействовать в команде при игре.
94/16	Эстафеты. Мини-баскетбол.	1	ОНЗ	Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта. Техникапередачи эстафетного бега.		Самостоятельно проводить игры. Организовывать, судить. Уметь правильно выполнять упражнения.
95/17	Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований.	1	Р	Бег по дистанции. Эстафеты .Правила соревнований		Волевая саморегуляция. Умение правильно выполнять упражнения. Действие постановки цели и решения проблемы.
96/18	Техника передачи эстафетного бега.	1	Р	Техника передачи эстафетного бега.		Уметь правильно выполнять упражнения.
97/19	Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	1	Р	Медленный бег. Перестроение. Комплекс ОРУ.« Удочка», «Волк во рву»,» Перестрелка» Медленный бег 3 и 4 мин. Выполнение контрольного норматива. 5 мин бег со средней скоростью. Спортивная игра футбол. Приемы передачи мяча. « Кот и мыши», «Невод»		Самостоятельно проводить игры. Организовывать, судить.
98/20	Спортивные игры. Правила игры в волейбол.	1	ОНЗ			Самостоятельно проводить игры. Организовывать, судить.
99/21	Спортивные игры. Волейбол	1	Р	Спортивные игры. Волейбол		Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Действие постановки цели и решения проблемы. Умение взаимодействовать в команде при игре.
100/22	Игры народов разных стран	1	ОНЗ	Игры народов разных стран	Уметь проводить игры с одноклассниками	Уметь правильно выполнять упражнения. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
101/23	Двусторонняя игра в футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	1	ОНЗ	Двусторонняя игра в футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	Играть в футбол на улице в свободное время.	Самостоятельно оценивать свои действия. Анализировать, обосновывать. Действие постановки цели и решения проблемы. Волевая саморегуляция.

102 /24	Подведение итогов года. Двухсторонняя игра в футбол.	1	К	ОРУ для легкоатлета. Спортивные игры.	Уметь выполнять стартовый разгон. Играть в изученные игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

9. Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Темы рефератов(презентаций):

1. Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.
2. Режим дня школьника.
3. Утренняя гимнастика.
4. Основные способы закаливания.
5. Прогулки на свежем воздухе.
6. Подвижные игры и мы.
7. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.
8. Физкультминутки на уроке.
9. История зарождения Олимпийских игр.
10. Олимпийские игры в СОЧИ.
11. История развития комплекса ГТО.

Темы творческих работ:

1. Я хочу быть похожим на…
2. Мой любимый спортсмен.
3. Мой любимый вид спорта.
4. Лекарственные растения.
5. Составление коллажа по теме ЗОЖ.
6. Возраждение комплекса ГТО.

Перечень средствматериалньо- технического оснащения образовательного процесса:

Наименование оборудования	**Количество**
Технические средства обучения (средства ИКТ)	
Музыкальный центр	1
Мегафон	1
Учебно- практическое оборудование	
Козел гимнастический	1
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	2
Стенка гимнастическая	12
Скамейка гимнастическая жесткая (4 м,2 м)	8
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	3
Мячи: набивной 1 и 2 кг мяч малый теннисный	 2 6

мячи баскетбольные мячи волейбольные мячи футбольные	20 15 3
Скакалка гимнастическая детская	20
Мат гимнастический	15
Коврики гимнастические	10
Кегли	4
Обруч пластиковый детский	10
Планка для прыжков в высоту	1
Стойка для прыжков в высоту	2
Флажки разметочные с опорой, стартовые	10
Рулетка измерительная	1
Лыжи детские (с креплениями и палками)	20
Щит баскетбольный тренировочный	4
Сетка для переноса и хранения мячей	1
Жилетки игровые с номерами	12
Волейбольная стойка универсальная	1
Сетка волейбольная	1
Аптечка	1

Литература для учителя:
Лях В.И.
Литература для учеников:

Лях В.И.