

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 Имени Героя Российской  
Федерации Ю.Д.Недвиги» муниципального образования «Барышский район»  
Ульяновской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.Ю.Титова

Приказ № 150 от «29 августа» 2018 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре для начального общего образования  
уровень базовый

Срок реализации 4 года

Разработчик программы: Артемьева Ольга Васильевна  
учитель физической культуры высшей квалификационной категории

УТВЕРЖДЕНА  
педагогическим советом  
МБОУ СОШ №1 МО «Барышский район»  
протокол № 14 от «28» августа 2018 г

СОГЛАСОВАНА:  
Зам.директора по УВР  
Е.В.Филина  
«22» .. 2018 года

## **Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»**

Рабочая программа составлена на основе Примерной основной образовательной программы основного начального образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол № 1/15 от 08.04.2015)

Предмет физическая культура изучается с 1 по 4 классы. Общее число учебных часов за 4 года обучения составляет 414 часов.

1. Рабочая программа для 1 класса предусматривает обучение по предмету в объёме 99 часов в год, 3 часа в неделю
2. Рабочая программа для 2 класса предусматривает обучение по предмету в объёме 105 часов в год, 3 часа в неделю
3. Рабочая программа для 3 класса предусматривает обучение по предмету в объёме 105 часов в год, 3 часа в неделю
4. Рабочая программа для 4 класса предусматривает обучение по предмету в объёме 105 часов в год, 3 часа в неделю

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы, под редакцией В.И.Лях, М.: Просвещение, 2014.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные:	Метапредметные:
<p>- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	<p>в характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p>
<p>- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>	<p>-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p>
	<p>-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p>
	<p>-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p>
	<p>-организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p>
	<p>-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</p> <p>-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;</p>
	<p>-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях</p>

	и передвижениях человека;
	-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
	-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
	-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

<b>Предметные</b>	
<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
-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;	-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
-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;	-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
-выполнять организующие строевые команды и приёмы;	-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	-выполнять передвижения на лыжах
-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	
-выполнять легкоатлетические	

упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);	
-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	

## 2. Содержание начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

- **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
- **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

- **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### Физическое совершенствование

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и 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.
- Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
- Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
- Броски: большого мяча (1, 2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр:
- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<b>Базовая часть</b>	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	22	24	24	24
2.2	Резервное время		2	2	2
	<b>ИТОГО:</b>	99	105	105	105

Поурочно-тематическое планирование 3 класс

I-четверть (24 ч.)			
Бег, ходьба, прыжки, метания. (10 ч.)			
№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег	1	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Пересказывают правила инструкций по физической культуре. Выявляют причины возникновения травматизма во время занятий.</p> <p>Знать правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p>
2	Ходьба и бег.	1	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в</p>
3	Ходьба и бег. (с преодолением препятствий).	1	
4	Ходьба и бег.	1	

			парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». Подготовка к сдаче норм ГТО
5	Прыжки.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
6	Прыжки.	1	Осваивать технику прыжковых упражнений
7	Прыжки.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений Подготовка к сдаче норм ГТО
8	Метание.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на
9	Метание.	1	дальность с места из различных положений Описывать технику бросков и метаний
10	Метание.	1	Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний Подготовка к сдаче норм ГТО
<b>Играем все! (14 ч.)</b>			

11	Подвижные игры Игры: «Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты с этапом до 40м. Развитие скоростных способностей.	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
12	Подвижные игры Игры «Пятнашки», «Невод». Линейные эстафеты с этапом до 50м. Развитие скоростных способностей.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
13	Подвижные игры Игры «Гуси-Лебеди», «Посадка картошки». Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника). Развитие силовых способностей.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
14	Подвижные игры Игры «Прыжки по полоскам», «Верёвочка под ногами». Линейные эстафеты с этапом до 60м. Развитие скоростных способностей.	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
15	Подвижные игры ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Удочка». Круговая эстафета. Развитие скоростных	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач

	способностей.		<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
16	Подвижные игры ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами». Круговая эстафета с набивными мячами.	1	
17	Подвижные игры ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами	1	
18	Подвижные игры ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море». Прохождение полосы из 5-ти препятствий.	1	
19	Подвижные игры ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «День и ночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами. Развитие меткости, координационных способностей.	1	
20	Подвижные игры ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафеты зверей». Развитие внимания,	1	

	скоростных способностей.		
<b>Подвижные игры с элементами футбола (4 ч.)</b>			
21	Подвижные игры с элементами футбола.	1	<p>Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
22	Подвижные игры с элементами футбола.	1	
23	Подвижные игры с элементами футбола.	1	
24	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
<b>II-учебная четверть (24ч.)</b>			
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (3ч.)</b>			
25	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
26	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
27	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	

			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
<b>Бодрость. Грация координация (18ч.)</b>			
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
32	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
33	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
34	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.
35	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах
36	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах
37	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений
38	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
39	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций Подготовка к сдаче норм ГТО

40	Опорный прыжок, лазание, равновесие.	1	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Подготовка к сдаче норм ГТО</p>
41	Опорный прыжок, лазание, равновесие.	1	
42	Опорный прыжок, лазание, равновесие.	1	
43	Опорный прыжок, лазание, равновесие.	1	
44	Опорный прыжок, лазание, равновесие.	1	
45	Опорный прыжок, лазание, равновесие.	1	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола (3ч.)</b>			
46-48	Подвижные игры с элементами волейбола.	3	<p>Уметь:</p> <p>владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
<b>III-учебная четверть (30ч.)</b>			

<b>Все на лыжи (21ч)</b>			
49	Лыжная подготовка Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения.	1	Уметь: объяснять назначение понятий относящихся к бегу на лыжах
50	Лыжная подготовка Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием.	1	Уметь: пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок Уметь: работать руками с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них
51	Лыжная подготовка Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.	1	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»
52	Лыжная подготовка Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.	1	Уметь: выполнять обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах
53	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход	1	Подготовка к сдаче норм ГТО
54	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход	1	
55	Лыжная подготовка Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход	1	
56	Лыжная подготовка	1	Уметь: выполнять обгон на лыжах, поворот

	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход		переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах Уметь: передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 2 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»
57	Лыжная подготовка Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухш. ход	1	Подготовка к сдаче норм ГТО
58	Лыжная подготовка Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Игра «Смелее с горки».	1	
59	Лыжная подготовка Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором.	1	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций. Научатся:
60	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 1000м. Игры - эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.	1	- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Научатся: - выполнять упражнения для выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
61	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 1000м. Игры - эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.	1	Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.
62	Лыжная подготовка Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и	1	Подготовка к сдаче норм ГТО

	подъёмами.		
63	Лыжная подготовка Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе.	1	Уметь: передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км Подготовка к сдаче норм ГТО
64	Лыжная подготовка Игры-эстафеты со спусками и подъёмами. Прохождение дистанции до 1000м	1	
65	Лыжная подготовка Круговые эстафеты. Игра «Слалом».	1	Уметь: передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км Подготовка к сдаче норм ГТО
66	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.	1	
67	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.	1	Уметь: передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км Подготовка к сдаче норм ГТО
68	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 1500м с применением	1	

	изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.		
69	Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости.	1	Уметь: передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 2,5 км
<b>Играем все! (9 ч.)</b>			
70	Подвижные игры С элементами баскетбола, гандбола	1	<p>Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
71	Подвижные игры С элементами баскетбола, гандбола	1	
72	Подвижные игры С элементами баскетбола, гандбола	1	
73	Подвижные игры С элементами баскетбола, гандбола	1	
74	Подвижные игры С элементами баскетбола, гандбола	1	
75	Подвижные игры С элементами баскетбола, гандбола	1	
76	Подвижные игры С элементами баскетбола, гандбола	1	
77	Подвижные игры С элементами баскетбола,	1	

	гандбола		
78	Подвижные игры С элементами баскетбола, гандбола	1	
<b>IV-учебная четверть (24 ч.)</b>			
<b>Играем все! (6 ч.)</b>			
79	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
80	Подвижные игры Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета	1	
81	Подвижные игры Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета	1	
82	Подвижные игры Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Круговая эстафета	1	
83	Подвижные игры ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета	1	
84	Подвижные игры Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м.	1	
<b>Бег, прыжки, метания. (11 ч.)</b>			

85	Ходьба, бег, прыжки Бег до 30м с максимальной скоростью. Э	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
86	Ходьба, бег, прыжки Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м	1	Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений
87	Ходьба, бег, прыжки Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м	1	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
88	Ходьба, бег, прыжки Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО
89	Ходьба, бег, прыжки Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1	Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений
90	Ходьба, бег, прыжки Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
91	Ходьба, бег, прыжки Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега	1	Подготовка к сдаче норм ГТО
92	Ходьба, бег, прыжки Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега.	1	
93	Метание мяча	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в

94	Метание мяча	1	метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.
95	Метание мяча	1	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО
<b>Подвижные и спортивные игры (8 ч.)</b>			
95	Баскетбол. Ведение мяча	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр
96	Баскетбол. Ведения мча. Броски в кольцо	1	
97.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	
98.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	
99.	Волейбол. Игра в «Пионербол»	1	
100.	Волейбол. Игра в «Пионербол»	1	
		1	
101	Волейбол. Игра в «Пионербол»	1	
102	Волейбол. Игра в «Пионербол»	1	
103- 105	Резервное время. Подготовка к сдаче норм ГТО	3	

Поурочно-тематическое планирование 4 класс

I-четверть (27 ч.)			
Бег, ходьба, прыжки, метания. (18 ч.)			
№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
1-2	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег КДП-подтягивание	2	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Пересказывают правила инструкций по физической культуре. Выявляют причины возникновения травматизма во время занятий.</p> <p>Знать правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
3-4	Обычный бег. Освоение строевых упражнений КДП-3х10 м.	2	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p>
5-7	Бег в коридоре 30-40см., с ускорением от 40 до 60м. КДП-30м.	3	<p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>
8	Прыжки на заданную длину по ориентирам	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>

			Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». Подготовка к сдаче норм ГТО
9-11	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). КДП-прыжок в длину с места	3	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений Подготовка к сдаче норм ГТО
12-15	Метание малого мяча с места на дальность	4	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний Подготовка к сдаче норм ГТО
16-18	Равномерный, медленный бег, до 5—8 мин. КДП-6-мин. бег	3	Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами,

			<p>проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  Подготовка к сдаче норм ГТО</p>
<b>Играем все! (9 ч.)</b>			
19	Подвижные игры « Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p>
20	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	1	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
21	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», « Метко в цель».	1	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>
22-24	Ловля и передача, броски мяча.	3	<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
25-27	Подвижные игры « Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», « Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки»	3	

<b>II-учебная четверть (21ч.)</b>			
<b>Играем все! (3 ч.)</b>			
28-30	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы».	3	
<b>Бодриость. Грация координация (18ч.)</b>			
31	Перекааты в группировке	1	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висте на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Подготовка к сдаче норм ГТО</p>
32-33	2-3 кувырка вперед Освоение строевых упражнений	2	
34-35	Освоение строевых упражнений	2	
36-37	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекаатом стойка на лопатках.	2	
38-39	«Мост» из положения лежа на спине; «мост» с помощью и самостоятельно.	2	
40-41	Освоение висов и упоров	2	
42-44	Лазанье по наклонной скамейке	3	
45-46	Освоение навыков равновесия. Ходьба по бревну	2	

47-48	Освоение навыков в опорных прыжках	2	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
<b>III-учебная четверть (30ч.)</b>			
<b>Все на лыжи! 24 час.</b>			
49	Техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска лыж. Надевание лыж.	1	Научатся: -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.
50	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок	1	Научатся: -подбирать лыжи и палки по росту: -технически правильно выполнять попеременный
51-55	Передвижение попеременным двухшажным ход. Без палок и с палками.	5	двухшажный ход на лыжах с палками. Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку
56	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2 км.	1	Подготовка к сдаче норм ГТО
57-59	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками	3	
60-61	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 2,5 км	2	Научатся: - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон. Научатся:

62-64	<b>Подъем «елочкой.»</b> <b>Спуски в высокой и низкой стойках.</b> Торможение и поворот упором.	3	- выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъёмы на лыжах). Научатся: - технически правильно выполнять повороты , спуски и подъёмы на лыжах
65-67	Подъем «елочкой» и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение плугом и упором.	3	
68-70	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками.	3	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций. Научатся:
71-72	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2,5 км.	2	- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Научатся: - выполнять упражнения для выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности. Подготовка к сдаче норм ГТО
<b>Играем все! (6 ч.)</b>			
73-74	Подвижные игры « Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», « Овладей мячом»	2	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
75-76	Ловля и передача мяча.	2	Осваивать технические действия из спортивных игр

	Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель		Моделировать технические действия в игровой деятельности
77-78	Ловля, передача, броски и ведение	2	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
<b>IV-учебная четверть (24 ч.)</b>			
<b>Играем все! (9ч.)</b>			
79-81	Подвижные игры « Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	3	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p>
82-84	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	3	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p>
85-87	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», « Метко в цель».	3	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
<b>Бег, ходьба, прыжки, метания. (15 ч.)</b>			

88-89	Челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость. КДП 3х10м.	2	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
90-92	Бег в коридоре 30-40 см. Бег с ускорением от 40 до 60 м. КДП 30м.	3	Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений
93-95	Прыжки в длину с места, с разбега (согнув ноги) и в высоту с прямого и бокового разбега; КДП длина с места	3	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
96-98	Равномерный, медленный бег. КДП-подтягивание КДП-6 мин. Бег	3	Подготовка к сдаче норм ГТО
99-101	Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	3	Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
102	Итоговый урок.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Подготовка к сдаче норм ГТО
103-105	Резервное время	3	Подготовка к сдаче норм ГТО



