

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Тарутинская средняя школа»

Рассмотрено: на заседании ШМО Макарова Н.И. <u>SP</u> протокол № <u>1</u> от « <u>01</u> » <u>августа</u> 2017 г	Согласовано: зам. директора по УВР Лавринович С.Ф. <u>lg</u> « <u>2</u> » <u>августа</u> 2017 г	Утверждено Приказ по школе № <u>03-01-1885</u> Войшель О.А. <u>lv</u> От « <u>2</u> » <u>августа</u> 2017 г
--	--	--

Рабочая программа

«Физическая культура»

4 класс, базовый уровень

четвертый год обучения

Учитель Лещенков В.А.

п. Тарутино

2017 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. № 373, изменениями, внесёнными в ФГОС НОО, утверждёнными приказом МОиН РФ от 26.11.2010г. № 1241, Примерной основной образовательной программой НОО, рекомендованной письмом МО и Н РФ от 16.08.2010г. № 03-48, тематическим планированием авторов системы учебников «Школа 2100».

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

Предметные:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

Личностные:

Формирование

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- познавательных интересов.

Развитие:

- мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческих возможностей учащихся.

Метапредметные:

Овладение

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

Умение

- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Коррекционные:

- Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы.
- Развивать мелкую, общую, моторику; ориентировку в пространстве.
- Развивать координацию, двигательные умения и навыки.
- Развивать чувство темпа и ритма.
- Формировать правильную осанку.

Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

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

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

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

Место предмета в учебном плане ОУ:

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч) Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся.

Уровень обучения базовый.

Особенности преподавания данного предмета.

Особенностью данной программы образовательной области “Физическая культура” является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся; материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Содержание учебного предмета

состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Содержание учебного материала базового компонента состоит из разделов:

- “Основы знаний о физкультурной деятельности” (информационный компонент учебного предмета),
- “Способы физкультурной деятельности” (операциональный компонент учебного предмета),
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебного предмета).

УМК, на основе которого ведётся физическая культура:

В основу программы положено Методическое обеспечение к программе это учебники для начального уровня изучения физической культуре (1 – 4кл.). Учебно-методический комплекс представлен: учебником «Физическая культура 1-2 классы» книга 1 и учебником «Физическая культура 3-4 классы» книга 2 , авторов Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадына издательство «БАЛАСС» 2012 год.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Решая задачи физического воспитания, данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность труда** и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

Личностные результаты

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- 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;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Содержание раздела «Основы знаний о физкультурной деятельности» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности)

Тематическое планирование раздела «Основы знаний о физкультурной деятельности»

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе занятий в течении учебного года.

Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

В познавательной деятельности:

- Использование наблюдений, измерений и моделирования;
- Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- Исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- Умение составлять комплексы, планы.

В рефлексивной деятельности:

- Самостоятельная организация учебной деятельности;
- Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течении учебного года .

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 и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие; всестороннюю физическую подготовку; укрепление здоровья школьников и включает в себя (*физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельности*).

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на освоение “Жизненно важных навыков и умений” и “Общеразвивающих упражнений” с различной функциональной направленностью, которые согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания для каждого класса, по признакам функционального воздействия на коррекцию и развитие основных физических качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.

“Жизненно важные навыки и умения”:

- Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелазания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

- Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки, опорные прыжки, прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).
- Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки

“Общеразвивающие упражнения”:

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
- Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).
- Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц стопы.
- Система упражнений с большими и малыми мячами, которая составляет своеобразную «школу мяча».
- Упражнения для развития дыхания

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

- Гимнастика для глаз. (Снятие зрительного напряжения, предупреждение зрительно-психогенного и зрительно-вегетативного утомления, профилактика близорукости)

Включает в себя до 5 упражнений и проводятся под музыку в течение 3-5 минут

- упражнения массажа, растираний
- гимнастика по методу Г.А. Шичко
- упражнения по методике В.А.Ковалёва
- упражнения на внимание с использованием тренажёров
- работа со зрительными метками

2. 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 вперед и назад, гимнастический мост.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи; гимнастическая комбинация; опорный прыжок.
- Гимнастические упражнения прикладного характера; передвижение по гимнастической стенке.
- Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

“Легкая 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; прыжки со скакалкой.
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

“Подвижные и спортивные игры”:

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника:

- Развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
- Развитие творчества, воображения, внимания,
- Воспитание инициативности, самостоятельности действий,
- Выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности, возможности и умения детей с ограниченными возможностями здоровья.

- *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 спортивных игр:* футбола, баскетбола, волейбола.
- *Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты*

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

Спортивные игры и двигательные действия из программных видов спорта:

В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), которые необходимы при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; (учебная игра “мини-футбол”)
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; (учебная игра “мини-баскетбол”)
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча;

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В IV классе, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

“Корригирующие упражнения” - комплексы упражнений и заданий (*пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз*; направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференциации и точности движений;
- формирование правильной осанки;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие;
- психофизических возможностей.

Вариативная часть (дифференцированная)

Определяется образовательным учреждением с углубленным изучением видов спорта.

Виды спорта определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы.

Легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры, элементы спортивных игр (по выбору учителя, с учетом возрастных и психофизиологических- особенностей учащихся).

Книга вторая, часть 3 – «Ты и спорт» (13 тем и приложение) – посвящена истории развития физической культуры и спорта, показывает тесную связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. С помощью проблемных ситуаций, созданных в учебнике, ученик отвечает на вопросы: «Как появились физические упражнения?», «Каким должен быть защитник Родины?», «Откуда появились Олимпийские игры?» и др. Знакомясь с историей физической культуры и спорта нашей страны, ученик узнает, что такое ГТО и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства и почему достижения спортсменов – это гордость страны. Знакомясь с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие. Несколько тем под общим названием «Путешествуя, играем» не просто знакомят учеников с играми народов мира и России, но и выстраивают тесную связь с большим разделом предметной области «Окружающий мир». Для совместной работы ребёнка и семьи в третьей части предлагаются два проекта «Спортивное генеалогическое древо моей семьи» и «Во что играли наши бабушки».

Книга вторая, часть 4 – «Я сам (Как быть здоровым)» (12 тем и приложение) – посвящена самостоятельной деятельности и контролю за физическим развитием, физической подготовленностью и основам формирования здорового образа жизни. Этот практический раздел тесно связан с освоением знаний и способов двигательной деятельности. В данном разделе школьники учатся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Многие темы 4-й части связаны и с формированием основ здорового образа жизни: «Как укрепить органы дыхания?», «Зачем нужно закаляться?», «Зачем нужны полезные привычки?», «Как оборудовать дома спортивный уголок?», «Зачем соблюдать правила в игре?», «Как собраться в поход?».

Требования к уровню подготовки обучающихся

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

- Формирование основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Готовность излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов и процессов в соответствии с содержанием учебного предмета «физкультура».
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- Способы и особенности движений и передвижений человека;
- Терминологию разучиваемых упражнений и их воздействия на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- Причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, на формирование правильной осанки;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

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 ее 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.

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры
4 класс
102 часа
(3 часа в неделю)

№	Тема урока	Кол.ч	Тип урока	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты обучения	Учебные материалы к уроку	Дата
					УУД		
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры.	1	ОНЗ	Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	Знать правила безопасного поведения на уроке ФК. Иметь представление о видах спорта, их классификации.	Инструкция по т/б. учебник	
2	История развития физической культуры	1	ОНЗ	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	Знать историю развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
3	Физические упражнения	1	ОНЗ	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	Знать, что такое физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.		
4	Самостоятельные занятия	1	Р	Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Уметь составлять режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;		

					проводить оздоровительные мероприятия в режиме дня		
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Р	Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	Измерять длину и массу тела, показатели осанки, физических качеств, ЧСС		
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	ОНЗ	Организация проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	Уметь организовывать подвижные игры, обеспечивать безопасность во время проведения игр. Соблюдение правил в игре.		
7	Инструктаж по ТБ. Ходьба с различными заданиями	1	ОНЗ	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	Иметь представление о комплексах ФУ, их составлении, гимнастики для глаз.	Инструкция по т/б. учебник	
8	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1	Р	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ: КУГГ № 1 (разучивание). Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)		
9	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.	1	Р	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной		

				(60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	скоростью (60 м)		
10	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	К	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)	Эстафетные палочки, беговая дорожка.	
11	Бег на скорость (60м)	1	К	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. Игра «Кот и мыши».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)		
12	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	1	К	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игра «Смена сторон».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)		
13-14	Прыжок в длину с разбега.	2	К	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Игра «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Линейка для измерения длины прыжка	
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	ОНЗ	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву».	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться		
16	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	К	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться		
17	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	2	К	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на	Уметь: метать из различных положений на дальность	Мячи теннисные	

- 1 8				дальность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Игра «Невод».			
19	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	К	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Игра «Третий лишний».	<i>Уметь: метать из различных положений на дальность</i>		
20	Бросок набивного мяча.	1	К	ОРУ в движении. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Игра «Охотники и утки».	<i>Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель</i>	Мячи набивные	
21- 22	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении.	2	ОНЗ	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Мяч ловцу»	<i>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</i> <i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	т/б. для занятий играми в спортивном зале.	
23	Ведение мяча с изменением направления	1	ОНЗ	ОРУ с обручами. Игра «Гонка мячей по кругу» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	<i>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</i> <i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Мячи баскетбольные.	

					игр		
24-25	Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	ОНЗ	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Белые медведи», «Космонавты». Игра «Вызови по имени».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр		
26	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1	Р	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Овладей мячом». Игры «Белые медведи», «Космонавты».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр		
27-28	Броски в кольцо двумя руками снизу	2	ОНЗ	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Подвижная цель» Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр		
29-30	Броски в кольцо двумя руками снизу	2	К	ОРУ с обручами. Игра «Мяч ловцу». Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр		

					игр		
31	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1	ОНЗ	ОРУ с мячом. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Охотники и утки». Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр		
32	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1	Р	ОРУ с мячом. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр		
33	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1	ОНЗ	ОРУ с мячом. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		
34	.Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	ОНЗ	ОРУ с мячом. Игра «Борьба за мяч». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр		

35	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	Р	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал - садись». Игры «Мышеловка», «Невод».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i> <i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>		
36-37	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.	2	ОН 3	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Перестрелка», «Снайперы». Игры «Мышеловка», «Невод».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i> <i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>		
38	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Р	ОРУ с мячом. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Мяч ловцу».	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i> <i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>		
39	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	ОНЗ	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ на развитие гибкости. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации</i>	Маты гимнастические.	
40-41	Кувырок вперед, кувырок назад и перекал. Стойка на лопатках.		ОНЗ	Строевые упражнения .ОРУ на развитие гибкости Ходьба	<i>Уметь: выполнять строевые команды; выполнять</i>		

		2		по бревну на носках	акробатические элементы раздельно и в комбинации		
42-43	Кувырок вперед, кувырок назад и пережат. Стойка на лопатках.	2	К	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		
44-45	Мост. Кувырок назад и пережат.	2	К	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		
46	Мост. Кувырок назад и пережат. Игра «Точный поворот».	1	К	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		
47	Мост. Кувырок назад и пережат. Игра «Точный поворот».	1	Р	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по бревну на носках. Игра «Быстро по местам».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробат.элементы раздельно и в комбинации		
48	Висы	1	ОНЗ	Построение в две шеренги. ОРУ с гимн.палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры	Стенка гимнастическая	
49	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	ОНЗ	Построение в две шеренги. ОРУ с гимн.палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры		
50	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.	1	Р	ОРУ с обручами На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе		

				Развитие силовых качеств.			
51	Поднимание ног в вися. Эстафеты.	1	ОНЗ	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
52	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в вися.	1	Р	Построение в две шеренги. ОРУ с обручами Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в вися. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
53	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в вися.	1	К	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. Вис стоя и лежа. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
54	Опорный прыжок, лазание по канату Лазание по канату в три приема.	1	К	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с обручами. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Канат гимнастический, козел гимнастический.	
55	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	Р	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении. Игра	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке		

				«Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.			
56	Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие.	1	Р	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе		
57	Опорный прыжок на горку матов.	1	ОНЗ	ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Маты гимнастические	
58	Опорный прыжок на горку матов.	1	Р	ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
59	Опорный прыжок на горку матов.	1	К	ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
60	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подъем туловища из положения лежа.	1	ОНЗ	ОРУ на развитие координации Игры «Вызов номеров» ,«Кто дальше бросит»	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Бревно гимнастическое, маты гимнастические.	
61	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подъем туловища из положения лежа.	1	К	ОРУ на развитие координации Игры «Вызов номеров» ,«Кто дальше бросит»,«Западня».	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		

				Развитие скоростно-силовых способностей			
62	Акробатическая комбинация пройденных элементов на гимнастическом бревне	1	К	ОРУ на развитие координации Игра «Западня»	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i>		
63	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Р	ОРУ на развитие координации. Игры «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</i>		
64	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	ОНЗ	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</i>	Мячи баскетбольные.	
65-66	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	2	ОНЗ				
67	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	ОНЗ	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</i>		
68-69	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	2	ОНЗ				
70	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	ОНЗ	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			

71	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	ОНЗ	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
72	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	ОНЗ	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
73-74	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	2	Р	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
75	Ловля и передача мяча в кругу.	1	ОНЗ	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Салки с мячом». Развитие координац. способ-тей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,		
76	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	Р	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координац. способ-тей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,		
77	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	1	К	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных		

				цель». Развитие координац. способ-тей.	игр; играть в мини-баскетбол		
78	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».	1	ОНЗ	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
79	Ловля и передача мяча на месте в кругу	1	ОНЗ	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способ-тей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
80	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Р	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
81	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	К	«Снайперы». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
82	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	ОНЗ	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		
83	Тактические действия в защите	1	Р	Ловля и передача мяча в	<i>Уметь:</i> владеть мячом		

	и нападении. Игра в мини-баскетбол.			движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		
84-85	Ловля и передача мяча в квадрате.	2	ОНЗ	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом <i>(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол		
86-87	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2	К				
88	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	ОНЗ	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом <i>(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
89-90	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2	Р	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-	<i>Уметь:</i> владеть мячом <i>(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		

				баскетбол. Развитие координационных способностей.			
91	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.	1	ОНЗ	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
92-93	Бег и ходьба (4ч) Бег на скорость. Встречная эстафета.	2	К	Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Беговая дорожка с разметкой 30 и 60 метров	
94	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	К	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (<i>60 м</i>).	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)		
95	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.	1	К	Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)		
96	Бег на результат (<i>30м, 60м</i>). <i>Круговая эстафета</i> .	1	К	Бег на результат (<i>30, 60 м</i>). Развитие скоростных способностей. Игра «Невод».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)		
97	Прыжки(3ч). Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	К	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Линейка для прыжков в длину.	

98	Тройной прыжок с места.	1	К	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму		
99	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	К	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Стойки и балка, для прыжков в высоту.	
100	Метание (3ч) Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	ОНЗ	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Мячи теннисные	
101	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	К		<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние		
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	К	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние		

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Литература:

1. Б.Б.Егоров, Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Книга 2(3-4 классы).- М. : Баласс,2011.
2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры под ред. Э.Найминова. -Просвещение.2001
3. Программа по физической культуре под редакцией Б. Б. Егоров Ю. Е. Пересадына.

Интернет ресурс:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов – режим доступа www.school-collection.edu.ru
2. Поурочные планы информационно – методическая копилка – режим доступа www.uroki.ru
3. Образовательная программа www.school2100.ru

Спортивный инвентарь:

Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи теннисные, мячи набивные, скакалки, кубики для ч/б, линейка для прыжков в длину, гимнастические маты, обручи, козел гимнастический, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, навесная перекладина, скакалки, лыжи, ботинки лыжные, лыжные палки. Стойки и планка для прыжков в высоту, линейка для измерения гибкости, эстафетная палочка.