*МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 «КАТИЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»*



**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**в 4 классе**

**Срок реализации: 1 год**

Рабочая программа разработана учителем физической культуры первой категории Гуровым В.М. на основе Федерального государственного образовательного стандарта 2010г., Примерной программы основного общего образования по физической культуре, образовательной программы основного общего образования МБОУ «Катичская СОШ» с использованием авторской программы В.И. Лях комплексная программа ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 – 4 классы Москва «Просвещение» 2012г.

**2017**

**Пояснительная записка**

**Планируемые результаты учебного предмета**

***Ученик научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **1** | **Подтягивание (м), из виса лежа (д)** | **5 и более** | **3-4** | **1** | **18 и более** | **8-13** | **4 и менее** |
| **2** | **Прыжок в длину с места** | **185** | **140-160** | **130** | **170** | **140-155** | **120** |
| **3** | **Наклон вперед, не сгибая ног в коленях** | **8.5 и более** | **4-6** | **2** | **14 и более** | **7-10** | **3** |
| **4** | **Бег 30м с высокого старта** | **5.1** | **6.5-5.6** | **6.6** | **5.2** | **6.5-5.6** | **6.6** |
| **5** | **Челночный бег 3+10** | **8.6** | **9.5-9.0** | **9.9** | **9.1** | **10.0-9.5** | **10.4** |
| **6** | **6-минутный бег** | **1250** | **900-1050** | **850** | **1050** | **750-950** | **650** |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **Знания о физической культуре**  **( в процессе**  **занятий )** | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена | | | |
|  | Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание) | | |
|  |  | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) | |
|  |  |  | История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). |
| **Способы физической деятельности**  ( в процессе занятий) | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | | | |
|  | Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела | | |
|  |  | Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. | |
|  |  |  | Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. |
| **Физическое совершенствование** | | | | |
| Гимнастика с основами акробатики  18ч. | **Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  **Акробатические упражнения**: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  **Гимнастические упражнения прикладного характера**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью) | | | |
|  | **Организующие команды и приемы**: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».  **Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами | | |
|  |  | **Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  **Гимнастические упражнения прикладного характера**: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. | |
|  |  |  | **Акробатические упражнения**: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  **Гимнастические упражнения** прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги» |
| Легкая атлетика  27ч. | **Бег**: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.  **Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.  **Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену | | | |
|  | **Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.  **Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.  **Метание** малого мяча на дальность из-за головы.  **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой | | |
|  |  | **Прыжки** в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги | |
|  |  |  | **Прыжки** в высоту с разбега способом «перешагивание».  **Низкий старт.**  **Стартовое ускорение.**  **Финиширование.** |
| Лыжные гонки  21ч. | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;  переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением | | | |
|  | Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». | | |
|  |  | Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. | |
|  |  |  | Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. |
| Подвижные игры  36ч. | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».  **На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».  **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».  **На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». | | | |
|  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики**»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».  **На материале раздела «Легкая атлетика**»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).  **На материале раздела «Спортивные игры**»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». | | |
|  |  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».  **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной».  **На материале спортивных игр**: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». | |
|  |  |  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».  **На материале раздела «Плавание»**: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».  **На материале спортивных игр:** Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол» |
| ОРУ | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. | | | |

Контрольные упражнения **4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| Индивидуальная | Индивидуальная форма (деятельность ученика по выполнению общих для всего класса заданий без контакта с др. школьниками, но в едином темпе); 2) индивидуализированная форма (учебно-познавательная деятельность ученика над выполнением специфических заданий, она позволяет регулировать темп продвижения в учении каждого ученика). Т. о. один из наиболее эффективных путей реализации инд. ФОО на уроке является дифференцированные инд. задания. Но контроль учителем обязателен за каждым учеником. Индивидуальную работу можно проводить на всех этапах урока, проще всего использовать при закреплении, повторении, организации различных упражнений. Достоинства: возможность каждому ученику в силу своих возможностей, способностей закреплять  полученные знания и формировать у себя потребности в самообразовании. Недостатки: способствуя воспитанию самостоятельности у учащихся, организованности, настойчивости в достижении цели, инд. Форма учебной работы несколько ограничивает их общение между собой, стремление передавать свои знания другим, участвовать в коллективных достижениях. Этот недостаток можно компенсировать, если использовать и индивидуальную, и групповую, и фронтальную формы. |
| Групповая | Групповая ФОО. Главные признаки: 1) класс делится на группы для решения учебных задач; 2) каждая группа получает определенные задания и выполняет его под руководством учителя или лидера группы; 3) задания в группе выполняются так, чтобы можно было учитывать и оценивать вклад каждого члена группы; 4) состав группы непостоянный, он подбирается с учетом того, чтобы каждый член группы мог реализовать свои учебные возможности. При групповой ФОО возрастает инд. помощь каждому нуждающемуся в ней ученику как со стороны учителя, так и со стороны учащихся – консультантов. Причем помогающий ученик получает не меньшую помощь: его знания конкретизируются и закрепляются. Групповая форма работы учащихся на уроке наиболее применима и целесообразна при проведении практических работ, исключительно эффективна при подготовке тематических учебных конференций, диспутов, докладов. Успех групповой работы учащихся зависит прежде всего от мастерства учителя, от умения его распределить свое внимание на все группы и чтобы каждый ученик ощущал заботу учителя. Достоинства: результаты совместной работы учащихся весьма ощутимы как в приучении их к коллективным методам работы, так и в формировании положительных нравственных качеств личности. Недостатки: трудности комплектования групп и организации работы в них; учащиеся в них не всегда в состоянии самостоятельно разобраться в сложном учебном материале и избрать самый экономный путь его изучения. В результате слабые ученики с трудом усваивают материал, а сильные нуждаются в более трудных, оригинальных заданиях |
| Фронтальная | Фронтальная ФОО – такой вид деятельности учителя и учащихся, когда все ученики одновременно выполняют одинаковую общую для всех работу, всем классом обсуждают, сравнивают, обобщают ее результаты. Учитель ведет работу со всем классом одновременно. Это способствует установлению особенно доверительных отношений и общения между учителем и учащимися, а также учащимися между собой. От учителя требуется большое умение найти посильную работу мысли для всех учащихся, заранее проектировать, а затем создавать учебные ситуации, отвечающие задачам урока; умение и терпение выслушивать всех учащихся, тактично поддержать и вносить корректировку в ходе обсуждения. Фронтальная ФОО может быть реализована в виде проблемного, информационного и объяснительно-иллюстративного изложения и сопровождаться репродуктивными и творческими заданиями. Учителю это дает возможность учитывать индивидуальные возможности школьников, создавать на уроке атмосферу дружеских отношений. Фронтальная ФОО, как отмечают ученые-педагоги Чередов И. И., Зотов Ю. Б. и другие, имеет ряд недостатков. Она по своей природе нацелена на абстрактного ученика, побуждение учащихся к единому темпу работы, к чему ученики в силу своей работоспособности, подготовленности и т. д. не готовы. Учащиеся с низкими учебными возможностями работают медленно, хуже усваивают материал, им требуется больше внимания со стороны учителя. Сильные же ученики нуждаются не в увеличении количества заданий, а в усложнении их содержания, заданий творческого типа. При изучении нового материала и его закреплении наиболее эффективна фронтальная форма. Выбор наиболее оптимальных вариантов сочетания всех этих форм определяется учителем в зависимости от: 1) решаемых на уроке учебно-воспитательных задач; 2) учебного предмета; 3) специфики содержания, его объема и сложности; 4) специфики класса и отдельных учеников, уровня их учебных возможностей; 5) стиля отношений учителя и учащихся, отношений учащихся между собой; 6) от той доверительной атмосферы, которая установилась в классе, и постоянной готовности оказывать друг другу помощь. Технология организации групповой работы на уроке (В. В. Котов): 1. предварительная подготовка уч-ся к выполнению групп. задания, постановка учебных задач, краткий инструктаж учителя; 2. обсуждение и составление плана выполнения уч. задания в группе, определение способов его решения, распределение обязанностей; 3. работа по выполнению учебного задания; 4. наблюдение учителя и корректировка работы группы и отд. уч-ся; 5. взаимная проверка и контроль за выполнением задания в группе; 6. сообщение уч-ся по вызову учителя о полученных результатах, дискуссия в классе под руководством учителя, дополнения и исправления, формулировка выводов; 7. инд. оценка работы групп и класса в целом. |

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный раздел** | **Содержание учебного предмета** |
| **1** | Гимнастика с основами акробатики | *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги |
| **2** | Легкая атлетика | *Прыжки*в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт.Стартовое ускорение.*  *Финиширование.*  Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 60м, 30 м; выполнять челночный бег З х10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу. |
| **3** | Лыжные гонки | Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».  *Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. |
| **4** | Подвижные игры | *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).  *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».  *На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».  *На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».  *На материале спортивных игр:*  *Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).  *Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).  *Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». |

.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тема урока | Дата  проведения  Дата проведения |
|  |  |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 Ч. | | |
| 1 | Основы знаний. Инструктаж по ТБ№111-2,111-6, 111-7 | 1.09 |
| 2 | Обучение технике метания мяча, бег 60м. | 3.09 |
| 3 | Урок – игра. Подвижная игра «Смена » мест. Встречная эстафета. | 5.09 |
| 4 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 7.09 |
| 5 | Повторить тройной прыжок | 8.09 |
| 6 | Урок-игра. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 10.09 |
| 7 | Обучение технике прыжка в длину согнув ноги | 14.09 |
| 8 | Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега | 15.09 |
| 9 | Урок-игра. Подвижная игра «Невод». | 21.09 |
| 10 | Комплекс­ный бег 60м., метание мяча, прыжки в длину |  |
|  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 18 Ч. |  |
| 11 | Основы знаний. Инструктаж по ТБ №111-3 **Контрольные тесты** |  |
| 12 | Урок-игра. Игра «Гонка мячей по кругу» |  |
| 13 | Повторить эстафеты |  |
| 14 | Обучение технике ловли и передачи мяча в движении. |  |
| 15 | Урок-игра. Игра «Овладей мячом» |  |
| 16 | Повторить технику ловли и передачи мяча в движении. |  |
| 17 | Закрепление ловли, передачи, ведение мяча |  |
| 18 | Учебная игра в мини-баскетбол |  |
| 19 | Обучение ловли и передачи мяча в кругу |  |
| 20 | Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. |  |
| 21 | Урок-игра. Эстафеты. Игра «Снайперы» |  |
| 22 | Тренировочная игра в мини-баскетбол. |  |
| 23 | Повторение ловля и передача мяча в движении. |  |
| 24 | Урок-игра. Обучение подвижной игры «Овладей мячом». |  |
| 25 | Обучение техники ведения мяча движении. |  |
| 26 | Повторение технике ловли и передачи мяча в кругу |  |
| 27 | Урок игра. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». |  |
| 28 | Игра в мини-баскетбол. |  |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 18 Ч. |  |
| 29 | Основы знаний. Инструктаж по ТБ №111-4 |  |
| 30 | Обучение технике ходьбы на носках по гимнастической скамейке. |  |
| 31 | Урок-игра Игра «Что изменилось?» Повторение техники ходьбы на носках по гимнастической скамейке. |  |
| 32 | Обучение мост с помощью и самостоятельно Ку­вырок назад и перекат, стойка на лопатках. |  |
| 33 | Повторение технике «мост» с помощью, стойка на лопатках |  |
| 34 | Урок-игра «Посадка картофеля» Повторение техники «мост» с помощью, стойка на лопатках |  |
| 35 | Обучение на гимнастической стен­ке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Посад­ка картофеля» Эстафеты |  |
| 36 | Повторение технике висов и упоров |  |
| 37 | Урок-игра «Посадка картофеля». Повторение техники висов и упоров |  |
| 38 | Обучение лазание по канату в три приемаИгра «Прокати быстрее мяч». |  |
| 39 | Повторение технике кувырков вперед и назад. |  |
| 40 | Урок-игра «Что изменилось?»Повторение техники кувырков вперед и назад |  |
| 41 | Обучение Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля». Эстафеты |  |
| 42 | Повторение технике опорного прыжка |  |
| 43 | Урок-игра «Прокати быстрее мяч». Повторение техники опорный прыжок |  |
| 44 | Обучение на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Что изменилось?» |  |
| 45 | Повторение технике лазания по канату. |  |
| 46 | Урок-игра «Прокати быстрее мяч». Повторение техники лазания по канату. |  |
|  | **ЛЫЖИ 21 Ч.** |  |
| 47 | Основы знаний. Инструктаж по ТБ № 111-5 |  |
| 48 | Обучение технике попеременного двухшажного хода. |  |
| 49 | Повторение техники попеременного двухшажного хода. |  |
| 50 | Урок-игра «Кто первый?» |  |
| 51 | Обучение технике подъема и спуска с небольших склонов. |  |
| 52 | Повторение техники подъема и спуска с небольших склонов. |  |
| 53 | Соревнование прохождение отрезков 2+300м. с соревновательной скорость. |  |
| 54 | Обучение технике подъема и спуска |  |
| 55 | Повторение техники подъема и спуска |  |
| 56 | Урок –соревнование в прохождении дистанции 2 км |  |
| 57 | Обучение технике переступанием поворотом |  |
| 58 | Повторение техники переступанием поворотом |  |
| 59 | Урок-игра «Пройди в ворота» |  |
| 60 | Обучение технике прохождения дистанции 1 км |  |
| 61 | Повторение техники прохождения дистанции 1 км |  |
| 62 | Соревнование в прохождении дистанции 1 км |  |
| 63 | Обучение технике в прохождении отрезков2\*300 м |  |
| 64 | Повторение техники в прохождения отрезков 2+300м. | 15.02 |
| 65 | Соревнование в прохождении дистанции 1км |  |
| 66 | Обучение технике передвижения с изменением хода. |  |
| 67 | Повторение техники передвижения с изменением хода. |  |
|  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 18 Ч.** |  |
| 68 | Основы знаний. Инструктаж по ТБ №111-3 |  |
| 69 | Урок-игра. Игра «Гонка мячей по кругу» |  |
| 70 | Повторить эстафеты |  |
| 71 | Обучение технике ловли и передачи мяча в движении. |  |
| 72 | Урок-игра. Игра «Овладей мячом» |  |
| 73 | Повторить технику ловли и передачи мяча в движении. |  |
| 74 | Закрепление ловли, передачи, ведение мяча |  |
| 75 | Учебная игра в мини-баскетбол |  |
| 76 | Обучение ловли и передачи мяча в кругу |  |
| 77 | Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. |  |
| 78 | Урок-игра. Эстафеты. Игра «Снайперы» |  |
| 79 | Тренировочная игра в мини-баскетбол. |  |
| 80 | Повторение ловля и передача мяча в движении. |  |
| 81 | Урок-игра. Обучение подвижной игры «Овладей мячом». |  |
| 82 | Обучение техники ведения мяча движении. |  |
| 83 | Повторение технике ловли и передачи мяча в кругу |  |
| 84 | Урок игра. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». |  |
| 85 | Игра в мини-баскетбол. |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 17 Ч.** |  |
| 86 | Основы знаний. Инструктаж по ТБ №111-2 |  |
| 87 | Обучение технике бега на короткие дистанции. |  |
| 88 | Урок-игра «Русская лапта»Повторение техники бега на короткие дистанции |  |
| 89 | Обучение Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» |  |
| 90 | Повторение технике метания мяча на дальность |  |
| 91 | Урок-игра «Невод». Повторение техники метания мяча на дальность |  |
| 92 | Обучение . Бро­сок мяча на дальность. Игры «Гуси-лебеди», «Невод». |  |
| 93 | Повторение технике прыжка в длину с разбега |  |
| 94 | Урок-игра «Волк во рву». Повторение техники прыжка в длину с разбега |  |
| 95 | Обучение Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» |  |
| 96 | Повторение технике метания мяча на дальность |  |
| 97 | Урок-игра «Невод» Повторение техники метания мяча на дальность |  |
| 98 | Обучение Бросок мяча в горизонтальную цель Игры «Гуси-лебеди», «Невод». |  |
| 99 | Повторение технике прыжка в высоту с разбега |  |
| 100 | Урок-игра «Волк во рву». Повторение техники прыжка в высоту с разбега |  |
| 101 | Урок-игра Игра «Прыжки по полосам». |  |
| 102 | **Контрольные тесты ЗА УЧЕБНЙ ГОД**  бег 60м., метание мяча, прыжки в длину |  |