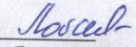
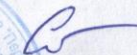
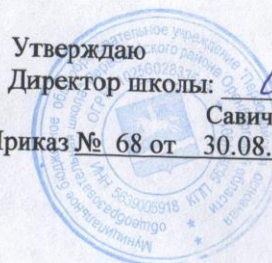


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская основная общеобразовательная школа»

Согласовано.  
Зам. дир. по УВР   
Лобанова Т.П.

Рассмотрено на заседании  
педсовета № 6 от 30 августа 2018 г.

Утверждаю  
Директор школы:   
Приказ № 68 от 30.08.2018.



**Рабочая учебная программа  
на 2018-19 учебный год**

# Физическая культура - 4

Подготовила:

*учитель физической культуры Емельянова Анна Андреевна*



 **Федеральный  
Государственный  
Образовательный  
СТАНДАРТ**

**Рабочая программа учебного курса по предмету**  
**Физическая культура для 3 класса.**  
**2018 – 2019 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «физическая культура» разработана в соответствии с требованиями **федерального государственного образовательного стандарта** начального общего образования к результатам освоения младшими школьниками основ начального курса физической культуры и на основе **учебного плана** школы (протокол № 6 от 30.08.2018)

- «Фундаментального ядра содержания общего образования» (под редакцией В.В.Козлова, А.М.Кондакова);
- Федерального базисного учебного плана (приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 г. № 1312 с изменениями от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74);
- «Планируемых результатов начального общего образования» (под редакцией Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой)
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Начальная школа/ (сост. Е.С.Савинов. – 4-е изд., перераб. – М., Просвещение, 2013г.
- Авторской программы «Физическая культура» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 1-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2013г.

Количество часов: всего 102 часа в год, в неделю - 3 часа

**Общая цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеобразовательной направленностью.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи**:

- Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- Формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;

- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### **Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся**

##### **Выпускник 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

##### *Способы физкультурной деятельности*

##### **Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### *Физическое совершенствование*

##### **Выпускник научится:**

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

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

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 4 КЛАССЕ

| Название раздела                                     | Количество часов в год |
|------------------------------------------------------|------------------------|
| Знания о физической культуре                         | 13                     |
| Спортивно-оздоровительная деятельность, в том числе: | 89                     |
| Лёгкая атлетика                                      | 25                     |
| Гимнастика                                           | 20                     |
| Лыжная подготовка                                    | 18                     |
| Подвижные и спортивные игры                          | 26                     |
| <b>ИТОГО:</b>                                        | <b>102</b>             |

### Календарно-тематическое планирование курса для 4 класса

| №<br>п/п            | №<br>у/ч | Тема урока                                                              | Тип<br>урока | Элементы содержания                                                                                                                                         | Дата проведения |       |
|---------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|
|                     |          |                                                                         |              |                                                                                                                                                             | План.           | Факт. |
| I четверть 27 часов |          |                                                                         |              |                                                                                                                                                             |                 |       |
| 1                   | 1        | Вводный инструктаж. История физической культуры в России.               | Комп.        | Вводный инструктаж. История физической культуры в России. Строевые приемы и команды. Построения и перестроения. Подвижная игра «Салки с домом».             | 3.09            | 3.09  |
| 2                   | 2        | Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.                    | Комп.        | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра «Волки во рву».                                 | 4.09            | 4.09  |
| 3                   | 3        | Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности.                     | Комп.        | Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волк и зайцы».                   | 5.09            | 5.09  |
| 4                   | 4        | Традиционные народные состязания. Техника бега на короткие дистанции.   | Комп.        | Традиционные состязания и развлечения народов России. ОРУ в движении и на месте. Техника бега на короткие дистанции. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики». | 10.09           | 11.09 |
| 5                   | 5        | Возрождение олимпийских игр. Бег на 30 метров. Учет.                    | Комп.        | Причины возрождения современных олимпийских игр. ОРУ в движении и на месте. Бег на 30 метров. Учет.                                                         | 11.09           | 13.09 |
| 6                   | 6        | Олимпийские символы и традиции. Техника бега на длинные дистанции.      | Комп.        | Олимпийский огонь и олимпийские кольца. Церемония открытия и закрытия игр. ОРУ в движении и на месте. Техника бега на длинные дистанции. Подвижная игра.    | 12.09           | 14.09 |
| 7                   | 7        | Опорно-двигательная система человека. Бег на 1000 метров. Учет.         | Комп.        | Функции частей скелета человека. ОРУ в движении и на месте. Бег на 300 метров. Учет. Подвижная игра                                                         | 17.09           | 18.09 |
| 8                   | 8        | Характеристика мускулатуры человека. Техника метания мяча.              | Комп.        | Характеристика мускулатуры человека. ОРУ в движении и на месте. Метание малого мяча на дальность с разбега. Подвижная игра «Волки во рву».                  | 18.09           | 19.09 |
| 9                   | 9        | Предупреждение травматизма во время занятий. Метание малого мяча. Учет. | Комп.        | Виды травм. Приемы оказания первой помощи при простых травмах. ОРУ в движении и на месте. Метание малого мяча. Учет.                                        | 19.09           | 21.09 |

|    |    |                                                                                |       |                                                                                                                                               |       |       |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 10 | 10 | Дыхательная система человека. Техника прыжков в длину.                         | Комп. | Строение дыхательных путей человека. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с места, с разбега. Подвижная игра.                            | 24.09 | 25.09 |
| 11 | 11 | Профилактика заболеваний органов дыхания. Прыжки в длину с места. <b>Учет.</b> | Комп. | Профилактика заболеваний органов дыхания. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с места. <b>Учет.</b>                                     | 25.09 | 26.09 |
| 12 | 12 | Способы передвижения человека. Челночный бег.                                  | Комп. | Способы передвижения человека: ходьба, бег, лазание, ползание и плавание. ОРУ в движении и на месте. Челночный бег. Подвижная игра.           | 26.09 | 28.09 |
| 13 | 13 | Массаж. Челночный бег 4*9м., 3*10м.. <b>Учет.</b>                              | Комп. | Понятие о массаже, его функции. ОРУ в движении и на месте. Челночный бег 4*9м., 3*10м.. <b>Учет.</b>                                          | 1.10  | 2.10  |
| 14 | 14 | Измерение сердечного пульса. Наклоны туловища вперед. <b>Учет.</b>             | Комп. | Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение. ОРУ в движении и на месте. Наклоны туловища вперед. <b>Учет.</b>                        | 2.10  | 5.10  |
| 15 | 15 | Оценка состояния дыхательной системы. Поднимание туловища. <b>Учет.</b>        | Комп. | Частота дыхания. Измерение частоты дыхания. ОРУ в движении и на месте. Поднимание туловища. <b>Учет.</b>                                      | 3.10  | 6.10  |
| 16 | 16 | Утренняя гигиеническая гимнастика. Сгибание рук в висе. <b>Учет.</b>           | Комп. | Физические упражнения для утренней физической гимнастики. ОРУ в движении и на месте. Сгибание рук в висе. <b>Учет.</b>                        | 8.10  | 9.10  |
| 17 | 17 | Упражнения для физкультминуток. Сгибание рук в упоре. <b>Учет.</b>             | Комп. | Физические упражнения для физкультминуток. ОРУ в движении и на месте. Сгибание рук в упоре. <b>Учет.</b>                                      | 9.10  | 10.10 |
| 18 | 18 | Упражнения для профилактики нарушений осанки. Прыжки в высоту.                 | Комп. | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра. | 10.10 |       |
| 19 | 19 | Упражнения для профилактики нарушений зрения. Прыжки в высоту. <b>Учет.</b>    | Комп. | Упражнения для профилактики нарушений зрения. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в высоту способом «перешагивание». <b>Учет.</b>               | 15.10 |       |
| 20 | 20 | Упражнения для развития двигательных способностей.                             | Комп. | Упражнения для развития двигательных способностей. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра.                                                 | 16.10 |       |



|                           |    |                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                 |       |       |
|---------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 21                        | 21 | Развиваем ловкость. Подвижные игры.                                                                          | Комп. | Упражнения для развития ловкости. ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса для развития ловкости. Подвижная игра.                                        | 17.10 |       |
| 22                        | 22 | Развиваем быстроту. Подвижные игры.                                                                          | Комп. | Упражнения для развития быстроты. ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса для развития быстроты. Подвижная игра.                                        | 22.10 |       |
| 23                        | 23 | Развиваем силу. Подвижные игры.                                                                              | Комп. | Упражнения для развития силы. ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса для развития силы. Подвижная игра.                                                | 23.10 |       |
| 24                        | 24 | Развиваем выносливость. Подвижные игры.                                                                      | Комп. | Упражнения для развития выносливости. ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса для развития выносливости. Подвижная игра.                                | 24.10 |       |
| 25                        | 25 | Развиваем гибкость. Подвижные игры.                                                                          | Комп. | Упражнения для развития гибкости. ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса для развития гибкости. Подвижная игра.                                        | 29.10 | 7.11  |
| 26                        | 26 | Упражнения для развития двигательных способностей.                                                           | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Упражнения для развития двигательных способностей. Подвижная игра.                                                                   | 30.10 | 9.11  |
| 27                        | 27 | <b>Подвижные и спортивные игры.</b><br>Инструктаж по технике безопасности.                                   | Комп. | Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми. ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Подвижная игра «Бросай - поймай».                | 31.10 | 13.11 |
| <b>II четверть 21 час</b> |    |                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                 |       |       |
| 28                        | 1  | Правила игры «Баскетбол». Техника игры в нападении. <u>Техника передвижений.</u><br>Бег, ходьба и остановки. | Комп. | Правила игры «Баскетбол». Техника игры в нападении. ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Эстафета с мячами «Кто быстрее?».                              |       | 14.11 |
| 29                        | 2  | Прыжки и повороты на месте. <u>Техника владения мячом.</u><br>Ведения мяча.                                  | Комп. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Прыжки и повороты на месте. Прыжки и повороты на месте. Остановки с мячом, без мяча. Подвижная игра «Передай мяч». |       | 16.11 |

|    |    |                                                                                    |       |                                                                                                                                                                                                                                                      |  |       |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|
| 30 | 3  | Ловля и передача мяча от груди.<br>Ловля и передача мяча сверху                    | Комп. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Ловля и передача мяча сверху на месте. Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте. Ведения мяча с высоким и 4низким отскоком. Остановки и повороты на месте. Подвижная игра «Салки с домом».  |  | 20.11 |
| 31 | 4  | Передача мяча одной рукой.<br>Ловля и передача мяча в движении.                    | Комп. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу на месте. Ловля и передача мяча сверху и от груди. Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведения мяча с с остановками. Подвижная игра «Охотники и утки». |  | 4.12  |
| 32 | 5  | Обводка соперника с изменением направления.<br>Броски в корзину от груди и сверху. | Комп. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Обводка соперника с изменением направления. Броски в корзину от груди и сверху. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафета «Змейка».                                                            |  | 5.12  |
| 33 | 6  | <b>Гимнастика с основами акробатики.</b><br>Инструктаж по технике безопасности.    | Комп. | Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».                                                                                                                  |  | 7.12  |
| 34 | 7  | <u>Строевые упражнения.</u><br>Строевые приемы и команды.                          | Комп. | Строевые приемы и команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Передай мяч».                                                                                                  |  | 8.12  |
| 35 | 8  | Построения в шеренгу и колонну.                                                    | Комп. | Построения в одну шеренгу и колонну по одному. Интервал и дистанция. ОРУ в движении и на месте. Эстафета «Змейка».                                                                                                                                   |  | 11.12 |
| 36 | 9  | Расчет и перестроения группы.                                                      | Комп. | Расчет группы и команды. Перестроения в две (три) шеренги. Перестроения в колонну по два (три). ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волк и зайцы».                                                                                            |  | 12.12 |
| 37 | 10 | Перестроения уступами. Передвижения в колонне.                                     | Комп. | Перестроения уступами. Передвижения в колонне, остановки. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Охотники и утки» с большими мячами.                                                                                                             |  | 13.12 |
| 38 | 11 | <u>Прикладные упражнения.</u><br>Гимнастическая ходьба, бег.                       | Комп. | Ходьба в полуприседе, приседе, на носках, с высоким подниманием коленей, приставным шагом. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки во рву».                                                                                                 |  | 14.12 |

|    |    |                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                                                                                |  |       |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|
| 39 | 12 | Переползание по-пластунски.<br>Лазание на гимнастической стенке.                                             | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Переползание по-пластунски.<br>Лазание на гимнастической стенке. Подвижная игра<br>«Воробьи-попрыгунчики».                                                                                          |  | 18.12 |
| 40 | 13 | Лазание по канату. Лазание на<br>гимнастической стенке в стороны.                                            | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Лазание по канату в три<br>приема. Лазание на гимнастической стенке в стороны.<br>Подвижная игра «Хромая птичка».                                                                                   |  | 19.12 |
| 41 | 14 | <u>Акробатические упражнения.</u><br>Кувырок вперед. Стойка на лопатках.                                     | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Кувырок вперед из упора<br>присев. Стойка на лопатках из упора присев. Подвижная<br>игра «Охотники и утки».                                                                                         |  | 20.12 |
| 42 | 15 | Акробатическая комбинация. <b>Учет.</b>                                                                      | Смеш. | ОРУ в движении и на месте. Акробатическая комбинация:<br>упор присев – кувырок вперед – перекатом стойка на<br>лопатках – о.с.. <b>Учет</b>                                                                                    |  | 21.12 |
| 43 | 16 | Подвижные игры.                                                                                              | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижные игры. Эстафета<br>«Кто быстрее?».                                                                                                                                                         |  | 22.12 |
| 44 | 17 | <b>Волейбол.</b> Инструктаж по ТБ.<br><u>Техника игры в нападении.</u><br>Передача мяча двумя руками сверху. | Комп. | Правила техники безопасности во время занятий<br>спортивными играми. Передача мяча двумя руками сверху<br>.ОРУ в движении и на месте с мячами. Стойки и<br>перемещения. Подвижная игра «Кто дальше?».                          |  | 25.12 |
| 45 | 18 | Нижняя прямая подача мяча.<br>Верхняя прямая подача мяча.                                                    | Смеш. | ОРУ в движении и на месте с мячами. Нижняя прямая<br>подача. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча двумя<br>руками сверху. Специально подготовительные<br>упражнения.                                                      |  | 26.12 |
| 46 | 19 | <u>Техника игры в защите.</u><br>Стойки и перемещения. Блокирование.<br>Прием мяча двумя руками снизу.       | Смеш. | ОРУ в движении и на месте с мячами. Стойки и<br>перемещения в защите. Виды блокирования. Прием мяча<br>двумя руками снизу. Передача мяча сверху. Нижняя и<br>верхняя прямая подача. Специально подготовительные<br>упражнения. |  | 27.12 |
| 47 | 20 | Игра в «Пионербол» по упрощенным<br>правилам.                                                                | Смеш. | ОРУ в движении и на месте с мячами. Специально<br>подготовительные упражнения. Игра в «Пионербол» по<br>упрощенным правилам.                                                                                                   |  | 28.12 |
| 48 | 21 | Игра в «Пионербол» по упрощенным<br>правилам.                                                                | Смеш. | ОРУ в движении и на месте с мячами. Специально<br>подготовительные упражнения. Игра в «Пионербол» по<br>упрощенным правилам.                                                                                                   |  | 15.01 |

| III четверть 30 часов |     |                                                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                              |
|-----------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|
| 49-50                 | 1   | <b>Лыжная подготовка.</b><br>Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.                          |       | Подбор лыж. ОРУ на месте. Обучение ступающему и скользящему шагу без палок. Прохождение дистанции данными видами.                                                                                                                               |  | <b>16.01</b><br><b>16.01</b> |
| 51                    | 2-3 | <b>Баскетбол.</b> Передвижения с мячом и без мяча. Ведение мяча.                                                                                     |       | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Бег, ходьба, прыжки и остановки. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Эстафета «Кто быстрее?».                                                                                                |  | 22.01                        |
| 52-53                 | 1   | Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе                                                  | Смеш. | ОРУ на месте. Совершенствование скользящего шага. Обучение безопасного падения без палок и с палками. Посадка лыжника.                                                                                                                          |  | 23.01<br>23.01               |
| 54                    | 4-5 | Броски в корзину двумя руками. Ловля и передача мяча в движении.                                                                                     |       | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Ловля и передача мяча сверху и от груди в движении. Броски в корзину двумя руками от груди и сверху. Ведение мяча.                                                                                 |  | 29.01                        |
| 55-56                 | 2   | Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе.<br>Попеременный двухшажный ход.                                                                    | Смеш. | ОРУ на месте и в движении. Прохождение дистанции изученным способом. Эстафета без палок.                                                                                                                                                        |  | 30.01<br>30.01               |
| 57                    | 6-7 | Атака в два шага.                                                                                                                                    |       | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Атака в два шага. Ловля и передача мяча сверху и от груди в движении. Броски в корзину.                                                                                                            |  | 5.02                         |
| 58-59                 | 3   | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Игра «Смелее с горки». | Смеш. | ОРУ в движении. Обучение технике подъемов на склон «елочкой», «лесенкой». Спуски со склона в низкой и средней стойке. Совершенствование лыжного хода. Совершенствование подъемов на склон. Обучение торможению «плугом». Игра «Смелее с горки». |  | 6.02<br>6.02                 |
| 60                    | 8-9 | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.                                                                                                           |       | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Вырывание мяча. Выбивание мяча сверху и снизу. Перехват мяча. Ловля и передача мяча в движении.                                                                                                    |  | 8.02                         |

|       |       |                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                                                                         |  |                |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|
| 61-62 | 4     | Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором.                                                                                                  | Смеш. | ОРУ на месте и в движении. Закрепление техники передвижения лыжным ходом. Обучение торможению упором.                                                   |  | 13.02<br>13.02 |
| 63    | 10-11 | Сочетание приемов ведение-передача.                                                                                                                             |       | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Выбивание и вырывание мяча. Сочетание приемов ведение-передача. Броски в корзину.                          |  | 14.02          |
| 64-65 | 5     | Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и подъемами. Подъем ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе. | Смеш. | ОРУ в движении. Игра «Лимбо», встречная эстафета «пройди в ворота»<br>Обучение подъему на склон ступающим шагом. Прохождение дистанции изученным ходом. |  | 19.02<br>20.02 |
| 66    | 12-13 | Сочетание приемов финт на проход – проход.                                                                                                                      |       | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Сочетание приемов финт на проход - проход. Сочетание приемов ведение-передача. Перехват мяча.              |  | 20.02          |
| 67-68 | 6     | Игры-эстафеты со спусками и подъемами. Прохождение дистанции до 1000 м.                                                                                         | Смеш. | ОРУ на месте и в движении. Прохождение дистанции изученными ходами. Игра «Запрягай»                                                                     |  | 21.02<br>22.02 |
| 69    | 14-15 | Обводка соперника с изменением направления.                                                                                                                     |       | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Обводка соперника с изменением направления. Сочетание приемов финт на проход - проход. Атака в два шага.   |  | 25.02          |
| 70-71 | 7     | Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.                                                                         | Смеш. | ОРУ на месте и в движении. Обучение технике передвижения одновременно двухшажным ходом.                                                                 |  | 26.02<br>27.02 |
| 72    | 16-17 | Сочетание приемов ведение- разворот- проход.                                                                                                                    | Смеш. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Передача мяча в тройках, четверках. Сочетание приемов ведение-разворот- проход. Броски в корзину.          |  | 27.02          |
| 73-74 | 18    | Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.                                                                         | Смеш. | ОРУ на месте и в движении. Закрепление техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 1500м.                                                         |  | 4.03<br>6.03   |
| 75    | 27    | Подвижные игры                                                                                                                                                  | Комб. | Подвижные игры на свежем воздухе. Подвижные игры в зале (вар.).                                                                                         |  | 6.03           |

|                            |    |                                                                                 |       |                                                                                                                                                      |  |       |
|----------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|
| 76                         | 28 | Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.                                         | Смеш. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Передача мяча в тройках, четверках. Игра по упрощенным правилам.                                        |  | 11.03 |
| 77                         | 29 | Баскетбол. Игра 3*3.                                                            | Смеш. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Передача мяча в тройках, четверках. Баскетбол. Игра 3*3.                                                |  | 13.03 |
| 78                         | 30 | Баскетбол. Игра 4*4.                                                            | Смеш. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Передача мяча в тройках, четверках. Баскетбол. Игра 4*4.                                                |  | 20.03 |
| <b>IV четверть 24 часа</b> |    |                                                                                 |       |                                                                                                                                                      |  |       |
| 79                         | 1  | <b>Гимнастика с основами акробатики.</b><br>Инструктаж по технике безопасности. | Комп. | Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Ходьба в полуприседе, на носках, высоким и приставным шагом. ОРУ. Подвижная «Волки во рву».    |  |       |
| 80                         | 2  | Строевые приемы и команды.                                                      | Комп. | Строевые приемы и команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Передай мяч».  |  |       |
| 81                         | 3  | Построения и перестроения                                                       | Комп. | Построения в одну шеренгу и колонну по одному. Перестроения в две (три) шеренги и колонны. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волк и зайцы». |  |       |
| 82                         | 4  | Переползание по-пластунски.<br>Лазание на гимнастической стенке.                | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Переползание по-пластунски. Лазание на гимнастической стенке. Подвижная игра «Воробы-попрыгунчики».                       |  |       |
| 83                         | 5  | Лазание по канату.<br>Наклоны туловища вперед сидя. <b>Учет.</b>                | Смеш. | ОРУ в движении и на месте. Лазание по канату в три приема. Лазание на гимнастической стенке в стороны. Наклоны туловища вперед сидя. <b>Учет.</b>    |  |       |
| 84                         | 6  | Опорный прыжок.<br>Сгибание рук в висе. <b>Учет.</b>                            | Смеш. | ОРУ в движении и на месте. Опорный прыжок. Сгибание рук в висе. <b>Учет.</b>                                                                         |  |       |
| 85                         | 7  | Кувырок вперед. Стойка на лопатках.                                             | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках из упора присев. Подвижная игра «Охотники и утки».                     |  |       |
| 86                         | 8  | Акробатическая комбинация.                                                      | Смеш. | ОРУ в движении и на месте. Акробатическая комбинация: упор присев – кувырок вперед – перекатом стойка на лопатках – о.с. Опорный прыжок              |  |       |

|     |    |                                                             |       |                                                                                                                                           |  |  |
|-----|----|-------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 87  | 9  | Акробатическая комбинация. <b>Учет.</b>                     | Смеш. | ОРУ в движении и на месте. Акробатическая комбинация: упор присев – кувырок вперед – перекатом стойка на лопатках – о.с.. <b>Учет.</b>    |  |  |
| 88  | 10 | Опорный прыжок. <b>Учет.</b>                                | Смеш. | ОРУ в движении и на месте. Опорный прыжок. <b>Учет.</b>                                                                                   |  |  |
| 89  | 11 | <b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности. | Комп. | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра «Хромая птичка». |  |  |
| 90  | 12 | Техника бега на короткие дистанции.                         | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Техника бега на короткие дистанции. Бег 3*30 метров. Подвижная игра «Волки во рву».                            |  |  |
| 91  | 13 | Техника прыжков в длину.                                    | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Техника прыжков в длину с места толчком двух ног. Бег 3*30 метров. Подвижная игра «Волк и зайцы».              |  |  |
| 92  | 14 | Техника прыжка в высоту.                                    | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Салки с домом».      |  |  |
| 93  | 15 | Метание малого мяча. <b>Учет.</b>                           | Смеш. | ОРУ в движении и на месте. Метание малого мяча. <b>Учет.</b> Челночный бег 3*10 метров.                                                   |  |  |
| 94  | 16 | Челночный бег 3*10 метров. <b>Учет.</b>                     | Смеш. | ОРУ в движении и на месте. Челночный бег 3*10 метров. <b>Учет.</b> Прыжок в длину с места.                                                |  |  |
| 95  | 17 | Прыжок в длину с места. <b>Учет.</b>                        | Смеш. | ОРУ в движении и на месте. Прыжок в длину с места. <b>Учет.</b> Бег 3*30 метров.                                                          |  |  |
| 96  | 18 | Бег на 30 метров. <b>Учет.</b>                              | Смеш. | ОРУ в движении и на месте. Бег на 30 метров. <b>Учет.</b>                                                                                 |  |  |
| 97  | 19 | Бег на 60 метров. <b>Учет.</b>                              | Смеш. | ОРУ в движении и на месте. Бег на 60 метров. <b>Учет.</b>                                                                                 |  |  |
| 98  | 20 | Бег 300 метров                                              | Смеш. | Легкая атлетика.                                                                                                                          |  |  |
| 99  | 21 | Легкая атлетика. Бег 500 метров <b>Учет.</b>                | Смеш. | Легкая атлетика.                                                                                                                          |  |  |
| 100 | 22 | Эстафетный бег 4* 30                                        | Смеш. | Обучение передачи эстафетной палочки.                                                                                                     |  |  |
| 101 | 23 | Спортивные игры. <b>Обязательный зачет.</b>                 | Смеш. | Спортивные игры. <b>Обязательный зачет.</b>                                                                                               |  |  |
| 102 | 24 | Оценка физической подготовленности<br>Подвижные игры.       | Комб. | Подвижные игры.                                                                                                                           |  |  |

**Учебно-методическая литература**

- 1) Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 1-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2013г.
- 2) «Физическая культура» учебник для учащихся общеобразовательных учреждений 3-4 классы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др.: М. изд.центр «Вентана-Граф» 2013г.