МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРВОМАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано:
Зам. дир. по УВР _____ / Лобанова Т.П.

Утверждаю:
Директор школы _____ / Савичев Ю.В.
Приказ № *81* от *29.08. 2019 г.*

Рассмотрено на заседании
педсовета № *12* от *29 августа 2019 г.*

Учебная рабочая программа
на 2019-2020 учебный год

Физическая культура - 4

Подготовила:
учитель физической культуры Емельянова Анна Андреевна

Федеральный Государственный Образовательный СТАНДАРТ

п. Первомайский, 2019 – 2020 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «физическая культура» составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

- 1. Закон Российской Федерации «Об образовании»
- 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- 3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменении в федеральный базисный учебный план, примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312»
- 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Перечень Примерных программ по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- 5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющие государственную аккредитацию на 2019/2020 учебный год»
- 6. Учебный план МБОУ «Первомайская ООШ» Первомайского района Оренбургской области на 2019/2020 учебный год.
- Физическая культура: 3 – 4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2013. – 112с.: ил. – (Начальная школа XXI века).
- 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 общеобразвивающей 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.

2. 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.

3. 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
ИТОГО:	**102**

4. Календарно-тематическое планирование курса для 4 класса

№ п/п	№ у/ч	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Дата проведения	
					План.	Факт.
I четверть 24 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	
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	
3	3	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.**	6.09	
4	4	**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».	10.09	
5	5	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».	11.09	
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.	13.09	
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	
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	
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.**	20.09	

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	
11	11	Профилактика заболеваний органов дыхания. Прыжки в длину с места. **Учет.**	Комп.	Профилактика заболеваний органов дыхания. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с места. **Учет.**	25.09	
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.	27.09	
13	13	Массаж. Челночный бег 4*9м.,3*10м.. **Учет.**	Комп.	Понятие о массаже, его функции. ОРУ в движении и на месте. Челночный бег 4*9м. ,3*10м.. **Учет.**	1.10	
14	14	Измерение сердечного пульса. Наклоны туловища вперед. **Учет.**	Комп.	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение. ОРУ в движении и на месте. Наклоны туловища вперед. **Учет.**	2.10	
15	15	Оценка состояния дыхательной системы. Поднимание туловища. **Учет.**	Комп.	Частота дыхания. Измерение частоты дыхания. ОРУ в движении и на месте. Поднимание туловища. **Учет.**	4.10	
16	16	Утренняя гигиеническая гимнастика. Сгибание рук в висе. **Учет.**	Комп.	Физические упражнения для утренней физической гимнастики. ОРУ в движении и на месте. Сгибание рук в висе. **Учет.**	8.10	
17	17	Упражнения для физкультминуток. Сгибание рук в упоре. **Учет.**	Комп.	Физические упражнения для физкультминуток. ОРУ в движении и на месте. Сгибание рук в упоре. **Учет.**	9.10	
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.	11.10	
19	19	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Прыжки в высоту. **Учет.**	Комп.	Упражнения для профилактики нарушений зрения. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в высоту способом «перешагивание». **Учет.**	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.	18.10	
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.	25.10	
II четверть 24 час						
25	1	Развиваем гибкость. Подвижные игры.	Комп.	Упражнения для развития гибкости. ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса для развития гибкости. Подвижная игра.	5.11	
26	2	Упражнения для развития двигательных способностей.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Упражнения для развития двигательных способностей. Подвижная игра.	6.11	
27	3	**Подвижные и спортивные игры.** 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».	8.11	
28	4	Правила игры «Баскетбол». Техника игры в нападении. Техника передвижений. 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?».	12.11	
29	5	Прыжки и повороты на месте. Техника владения мячом. 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».	13.11	

30	6	Ловля и передача мяча от груди. 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».	15.11	
31	7	Передача мяча одной рукой. 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».	19.11	
32	8	Обводка соперника с изменением направления. 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».	20.11	
33	9	**Гимнастика с основами акробатики.** Инструктаж по технике безопасности.	Комп.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	22.11	
34	10	Строевые упражнения. 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».	26.11	
35	11	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».	27.11	
36	12	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».	29.11	
37	13	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.	3.12	
38	14	Прикладные упражнения. 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».	4.12	

39	15	Переползание по-пластунски. Лазание на гимнастической стенке.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Переползание по-пластунски. Лазание на гимнастической стенке. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».	6.12	
40	16	Лазание по канату. Лазание на гимнастической стенке в стороны.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Лазание по канату в три приема. Лазание на гимнастической стенке в стороны. Подвижная игра «Хромая птичка».	10.12	
41	17	Акробатические упражнения. 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».	11.12	
42	18	Акробатическая комбинация. **Учет.**	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Акробатическая комбинация: упор присев – кувырок вперед – перекатом стойка на лопатках – о.с.. **Учет**	13.12	
43	19	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижные игры. Эстафета «Кто быстрее?».	17.12	
44	20	**Волейбол.** Инструктаж по ТБ. Техника игры в нападении. Передача мяча двумя руками сверху.	Комп.	Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми. Передача мяча двумя руками сверху .ОРУ в движении и на месте с мячами. Стойки и перемещения. Подвижная игра «Кто дальше?».	18.12	
45	21	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.	Смеш.	ОРУ в движении и на месте с мячами. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Специально подготовительные упражнения.	20.12	
46	22	Техника игры в защите. Стойки и перемещения. Блокирование. Прием мяча двумя руками снизу.	Смеш.	ОРУ в движении и на месте с мячами. Стойки и перемещения в защите. Виды блокирования. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху. Нижняя и верхняя прямая подача. Специально подготовительные упражнения.	24.12	
47	23	Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.	Смеш.	ОРУ в движении и на месте с мячами. Специально подготовительные упражнения. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.	25.12	
48	24	Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.	Смеш.	ОРУ в движении и на месте с мячами. Специально подготовительные упражнения. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.	27.12	

III четверть 30 часов						
49-50	1	**Лыжная подготовка.** 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.	14.01	
51	2-3	**Баскетбол.** 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?».	15.01	
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.	21.01	
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.	22.01	
55-56	2	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Попеременный двухшажный ход.	Смеш.	ОРУ на месте и в движении. Прохождение дистанции изученным способом. Эстафета без палок.	28.01	
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.	29.01	
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».	4.02	
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.	5.02	

61-62	4	Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором.	Смеш.	ОРУ на месте и в движении. Закрепление техники передвижения лыжным ходом. Обучение торможению упором.	11.02	
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.	12.02	
64-65	5	Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе.	Смеш.	ОРУ в движении. Игра «Лимбо», встречная эстафета «пройди в ворота» Обучение подъему на склон ступающим шагом. Прохождение дистанции изученным ходом.	18.02	
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.	19.02	
67-68	6	Игры-эстафеты со спусками и подъёмами. Прохождение дистанции до 1000 м.	Смеш.	ОРУ на месте и в движении. Прохождение дистанции изученными ходами. Игра «Запрягай»	25.02	
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.	26.02	
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.	3.03	
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.	4.03	
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.	10.03	
75	27	Подвижные игры	Комб.	Подвижные игры на свежем воздухе. Подвижные игры в зале (вар.).	11.03	

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.	17.03	
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.	18.03	
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	
IV четверть 24 часа						
79	1	**Гимнастика с основами акробатики.** 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».	31.03	
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».	1.04	
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».	3.04	
82	4	Переползание по-пластунски. Лазание на гимнастической стенке.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Переползание по-пластунски. Лазание на гимнастической стенке. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».	7.04	
83	5	Лазание по канату. Наклоны туловища вперед сидя. **Учет.**	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Лазание по канату в три приема. Лазание на гимнастической стенке в стороны. Наклоны туловища вперед сидя. **Учет.**	8.04	
84	6	Опорный прыжок. Сгибание рук в висе. **Учет.**	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Опорный прыжок. Сгибание рук в висе. **Учет.**	10.04	
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».	14.04	
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	15.04	

87	9	Акробатическая комбинация. **Учет.**	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Акробатическая комбинация: упор присев – кувырок вперед – перекатом стойка на лопатках – о.с..**Учет.**	17.04	
88	10	Опорный прыжок. **Учет.**	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Опорный прыжок. **Учет.**	21.04	
89	11	**Легкая атлетика.** Инструктаж по технике безопасности.	Комп.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра «Хромая птичка».	22.04	
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».	26.04	
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».	28.04	
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».	29.04	
93	15	Метание малого мяча. **Учет.**	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Метание малого мяча. **Учет.** Челночный бег 3*10 метров.	5.05	
94	16	Челночный бег 3*10 метров. **Учет.**	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Челночный бег 3*10 метров. **Учет.** Прыжок в длину с места.	6.05	
95	17	Прыжок в длину с места. **Учет.**	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Прыжок в длину с места. **Учет.** Бег 3*30 метров.	8.05	
96	18	Бег на 30 метров. **Учет.**	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Бег на 30 метров. **Учет.**	12.05	
97	19	Бег на 60 метров. **Учет.**	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Бег на 60 метров. **Учет.**	13.05	
98	20	Бег 300 метров	Смеш.	Легкая атлетика.	15.05	
99	21	Легкая атлетика. Бег 500 метров **Учет.**	Смеш.	Легкая атлетика.	19.05	
100	22	Эстафетный бег 4* 30	Смеш.	Обучение передачи эстафетной палочки.	20.05	
101	23	Спортивные игры. **Обязательный зачет.**	Смеш.	Спортивные игры. **Обязательный зачет.**	22.05	
102	24	Оценка физической подготовленности Подвижные игры.	Комб.	Подвижные игры.	26.05	

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.*
3) *- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)*
4) *- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;*
5) *- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.*
6) *- Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.*
7) *- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.*

2. Интернет ресурсы:

8) *Фестиваль педагогический идей «Открытый урок». Режим доступа: http://festival.1september.ru/*
9) *Учительский портал www.uchportal.ru*
10) *К уроку.ru www.k-yroku.ru*
11) *Сеть творческих учителей www.it-n.ru*