**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса, разработана на основе следующих нормативных документов:

* Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в ред. приказа от 29.12.2014 №1644);
* Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (Примерная ООП НОО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
* Основной образовательной программы начального общего образования (1-4 классы), (согласована управляющим советом, протокол от 23.08.2016 № 1 и утверждена директором ЧОУ «Православная гимназия преподобного Сергия Радонежского» приказ от 25.08.2016 № 53)
* Авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов», автор В.И. Лях. *М.* «Просвещение», 2014 г.
* Рабочая программа учебного предмета (физическая культура) 4 класса обеспечена: учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для образоват. организаций/ В.И. Лях- 4-е издание.- М. :Просвещение,2017.

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

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

и спорте».

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Планируемые результаты**

**Предметные результаты**

Обучающийся 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 в 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;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* 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 объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*•* формировать первоначальные представлений о значении физической культуры, для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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;
* 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**Метапредметные результаты:**

* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные результаты** :

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Содержание учебного предмета.**

**4 класс ( 102 часа – 3 часа в неделю)**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствова­ние».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» вклю­чает материал, посвященный истории физической культу­ры и спорта, строению человека, личной гигиене, физиче­ским способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знако­мит учеников с возможными движениями человека, а так­же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьни­ков, их всестороннюю физическую подготовленность и ук­репление здоровья.

**Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.*)***

**Лёгкая атлетика (38 ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челноч­ный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исход­ных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

**Гимнастика с основами акробатики (21 ч.)**

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 гимнастической скамейке.

**Подвижные игры c элементами спортивных игр (25ч.)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Кроссовая подготовка (18 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития

основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и

совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физическиой культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат

выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания,

нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

«3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

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». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Тематическое распределение часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **название тем** | **кол-во часов** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 38 |
| 2 | Гимнастика c элементами акробатики | 21 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 25 |
| 4 | Кроссовая подготовка | 18 |
| Итого | | 102 |

**Тематическое планирование рабочей программы**

**учебного предмета физическая культура**

**(ФГОС НОО) 4 класс, 102 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата | | Основные виды деятельности | Виды контроля |
| План | Факт |
|  | | | | | |
|  | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка. Игра: «Салки» | 01.09 | 01.09 | Вводный инструктаж  по технике безопасности  на уроках физической  культуры, первичный  инструктаж на рабочем  месте (легкая атлетика,  спортивные и подвижные  игры, оказание первой  помощи). История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры  *Развитие выносливости:*  равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной  скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.   |  | | --- | | Совершенствование правильной  постановке толчковой ноги на место  отталкивания.  Развитие выносливости (медленный  бег до 1000 м) |  |  | | --- | | Развитие координации движений,  скоростных способностей. Игры со  скакалками.  Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  | | --- | --- | | Игровой урок. «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |   Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку. Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м  Игры со скакалками. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Вводный Фронтальный опрос.Текущий | |
|  | О.Р.У. Строевая подготовка. Спец. Беговые упр. Легкоатлета. | 03.09 | 03.09 | Текущий | |
|  | Спортивная ходьба и бег. Бег 30м. (учет) | 06.09 | 06.09 | Учетный | |
|  | Бег 60 м.  Встречная эстафета | 08.09 | 08.09 | Текущий | |
|  | Низкий старт.  Бег 60м (учет) | 10.09 | 10.09 | Учетный | |
|  | Низкий старт.  Бег 100 м. Игра: «Вышибалы» | 13.09 | 13.09 | Текущий | |
|  | Высокий старт.  Бег 400 м.Игра «Воробьи вороны» | 17.09 | 17.09 | Текущий | |
|  | Высокий старт.  Бег 1 км. | 20.09 | 20.09 | Учетный | |
|  | Техника метания мяча на дальность. Эстафеты. | 22.09 | 22.09 | Текущий | |
|  | Метание малого на дальность, в цель.  Игра в мини-футбол. | 24.09 | 24.09 | Учетный | |
|  | Метание малого на дальность, в цель.  Игра: «Казаки-разбойники» | 27.09 | 27.09 | Учетный | |
| 1. Йфф2 | Развитие прыгучести.  Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м. Игра: «Перестрелка» | 29.09 | 29.09 | Текущий | |
|  | Прыжки на скакалке.  Челночный бег 3\*10м,  4\*9 мВ | 1.10 | 1.10 | Учетный | |
| 1. С[[1]](#footnote-1) СМИМЬО | Многоскоки . Спец. бег. упражнения легкоатлета. | 04.10 | 04.10 | Текущий | |
|  | Многоскоки. Подвижные игры | 06.10 | 06.10 | Текущий | |
|  | Многоскоки.  Эстафеты. | 08.10 | 08.10 | Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие координационных способностей.  Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие координационных способностей.  Демонстрировать навыки игры.  Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью  с низкого и высокого старта,  из разных исходных положений; “челночный бег”;  бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу). | Учетный | |
|  | Преодоление полосы препятствий | 11.10 | 11.10 | Текущий | |
|  | Бег 30м, 60м, 100м. Игра: «День и ночь» | 13.10 | 13.10 | Текущий | |
|  | Спец. бег. упражнения легкоатлета. Прыжки в дину с разбега. Подвижные игры. | 15.10 | 15.10 | Текущий | |
|  | Переменный бег в чередовании с ходьбой.  Прыжки в дину с разбега. Подвижные игры. | 18.10 | 18.10 | Учетный | |
|  | Прыжки в длину с места. Бег 400 м.  Игра «Салки с мячами» | 20.10 | 20.10 | Текущий | |
|  | Комплекс ОРУ с мячами. Прыжки в длину с места Игра в мини-футбол. | 22.10 | 22.10 | Учетный | |
|  | Спец. беговые упр.легкоатлета.  Игра: «Перестрелка» | 25.10 | 25.10 | Текущий |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе 1 км. Подвижные игры. | 27.10 | 27.10 | Учетный |
|  | Развитие  скоростно- силовых качеств.  Прыжки на скакалке.  Игра: «Казаки- разбойники», «Салки с мячом | 29.10 | 29.10 | Текущий |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств.  Челночный бег 4\*9м,3\*10м. Игры на развитие быстроты. | 10.11 | 12.11 | Текущий |
|  | | | | | |
|  | Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.  Строевая подготовка.. | 12.11 | 15.11 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Роль акробатических упражнений для физического развития.  Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка  Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.  Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  Развитие выносливости.  Выявление работающих групп мышц.  Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ  ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».  Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых способностей.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.    Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.  Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.  Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.  Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений.  Применять правила  техники безопасности при выполнении акробатических и  гимнастических упражнений  Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие координационных способностей.  Демонстрировать навыки игры.  Упражнения на пресс.  ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.  Развитие скоростно- силовых способностей | Фронтальный опрос  Текущий |
|  | Комплекс ОРУ на развитие гибкости.  Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4. Прыжки на скакалке | 15.11 | 17.11 | Текущий |
|  | Строевая подготовка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 17.11 | 19.11 | Текущий |
|  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игры на развитие ловкости. | 19.11 | 22.11 | Учетный |
|  | Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 22.11 | 24.11 | Текущий |
|  | ОРУ на развитие равновесия. Стойка на лопатках. | 24.11 | 24.11 | Текущий |
|  | Упр.на гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Игра: «Вышибалы» | 26.11 | 26.11 | Учетный |
|  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | 01.12 | 29.11 | Текущий |
|  | Кувырок вперед, кувырок назад. Пресс за 1 мин. | 03.12 | 1.12 | Текущий |
|  | Кувырок вперед, кувырок назад. Игры на развитие ловкости. | 06.12 | 3.12 | Учетный |
|  | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Воробьи-вороны». | 08.12 | 08.12 | Текущий |
|  | «Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры «День футбола» на развитие быстроты. | 10.12 | 09.12 | Текущий |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. Стойка на лопатках. | 13.12 | 13.12 | Учетный |
|  | Акробатическая комбинация | 15.12 | 15.12 | Текущий |
|  | Акробатическая комбинация | 17.12 | 17.12 | Текущий |
|  | Акробатическая комбинация | 20.12 | 20.12 | Учетный |
|  | Наклон вперед из положения стоя. Преодоление гимнастической полосы препятствий | 22.12 | 22.12 | Текущий |
|  | Прыжки на скакалке (учет). Развитие скоростно-силовых способностей. | 24.12 | 24.12 | Учетный |
|  | Наклон вперед из положения стоя. Пресс за 1 мин. Игры на развитие ловкости. | 27.12 |  | Учетный |
|  | Наклон вперед из положения сидя. Пресс (учет) . | 29.12 |  | Учетный |
|  | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет). Эстафеты. | 12.01 |  | Учетный |
|  | | | | | |
|  | Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.  Ведение мяча на месте и в движении. | 14.01 |  | Правила техники безопасности на уроках по физической культуре на занятиях по спортивным играм. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств | Фронтальный опрос  Текущий |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра: «Вышибалы» | 17.01 |  | Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.  Развитие скоростно-силовых способностей  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, по кругу. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей  Демонстрировать навыки игры  Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой.  Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами.  Игра: «Гонка мячей по кругу»  Техника игровых действий и приёмов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Упражнения на снятие усталости. Комплекс упражнений на коррекцию осанки.  Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.  Игра в мини – баскетбол | Текущий |
|  | Броски в кольцо двумя руками от груди.  Игра: «Передал- садись» | 19.01 |  | Текущий |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Мяч капитану» | 21.01 |  | Учетный |
|  | Комбинация: Защитник-нападающий. Игра «Гонка мячей по кругу». | 24.01 |  | Текущий |
|  | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Передал -садись», «Вызов номеров» | 26.01 |  | Текущий |
|  | Комбинация: Защитник-нападающий. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам. | 28.01 |  | Учетный |
|  | Остановка прыжком. Броски в кольцо изученными способами. Игры с мячами. | 31.01 |  | Текущий |
|  | Ведение мяча с обводкой стоек. Игра: «Перестрелка» | 02.02 |  | Учетный |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении..Эстафеты с мячами. | 04.02 |  | Текущий |
|  | Остановка прыжком. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам. | 07.02 |  | Учетный |
|  | Комплекс ОРУ с мячами.  Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам. | 09.02 |  | Текущий |
|  | | | | | |
|  | ТБ на занятиях волейболом.  ОРУ с мячами. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером. | 11.02 |  | *Развитие скоростно-силовых способностей* Специальные беговые упражнения.  Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парах, тройках.  Эстафеты, игровые упражнения.  Руководствоваться правилами игр, соблюдают правила безопасности. | Текущий |
|  | Стойка игрока. Перемещение в стойке.  Эстафеты. | 14.02 |  | Учетный |
|  | Передача мяча, наброшенного партнером. Передачи в парах. Игра: «Перехвати шар» | 16.02 |  | Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку.  Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Комплексы О.Р.У. на месте и в движении.  Комплексы О.Р.У. с мячами.  Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  Игра «Перестрелка». | Текущий |
|  | Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Игры с мячами. | 18.02 |  | Текущий |
|  | Передачи мяча в тройках, в кругу. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. | 21.02 |  | Учетный |
|  | Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками Игра: «Не потеряй мяч» | 23.02 |  | Учетный |
|  | Игра в пионербол.  Игра «Мяч среднему» | 25.02 |  |  | Текщий |
|  | | | | | |
|  | Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений | 28.02 |  | Правила игры в футбол.  Комплекс О.Р.У.,  Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.  Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  Осваивать тактику игры футбол. Техника игровых действий и приёмов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол  Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений.  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  Осваивать тактику игры футбол.  Техника игровых действий и приёмов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол | Фронтальный опрос  Текущий |
|  | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий» | 02.03 |  | Текущий |
|  | Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге.  Игра «Гонка мячей» | 04.03 |  | Текущий |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам  Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам. | 07.03 |  | Учетный |
| Текущий |
|  | Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам. | 09.03 |  | Учетный |
|  | Жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам. | 11.03 |  | Текущий |
|  | | | | | |
|  | Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при кроссовой подготовкой. Комплексы упражнений на развитие выносливости | 14.03 |  | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия .Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.  *Развитие выносливости:*  равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной  скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до400 м; равномерный “6-ти минутный бег”. | Текущий |
|  | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игры на выносливость. | 16.03 |  | Учетный |
|  | Комплекс ОРУ в движении.  Равномерный бег 5 мин. | 18.03 |  | Текущий |
|  | Комплексы упражнений на развитие  выносливости. Игра: «Самый быстрый» | 21.03 |  | Текущий |
|  | Равномерный бег 6 мин.  Круговая эстафета. | 01.04 |  | Текущий |
|  | Челночный бег 3\*10 м,ю 4\*9 м. Игра "Перестрелка» | 04.04 |  | *Развитие координации:*  бег с изменяющимся направлением во время передвижения;  бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;  прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой. | Текущий |
|  | Равномерный бег 7 мин.  Встречная эстафета. | 06.04 |  | Учетный |
|  | Кросс 1 км по пересеченной местности. | 08.04 |  | Учетный |
|  | Бег 8 мин. в чередовании с ходьбой. Игры на развитие быстроты. | 11.04 |  | Текущий |
|  | Спец. бег. упр. легкоатлета. Прыжки на скакалке. | 13.04 |  | Учетный |
|  | ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 15.04 |  | *Развитие быстроты:*  повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений;  “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе;  ускорение из разных исходных положений;  бег в медленном и среднем темпе до 3-х мин.,  чередование ходьбы и бега,  бег 1 км. на результат,  броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу). | Текущий |
|  | Спец. бег. упр. легкоатлета Развитие выносливости. | 18.04 |  | Текущий |
|  | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игры на развитие выносливости. | 20.04 |  | Текущий |
|  | Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Игры на развитие быстроты. | 22.04 |  | Текущий |
|  | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). | 25.04 |  | Текущий |
|  | Равномерный бег 3 мин.  Круговая эстафета. | 27.04 |  | Текущий |
|  | Равномерный бег 2 мин.  Встречная эстафета. | 29.04 |  | Учетный |
|  | Кросс 400 м. по пересеченной местности. |  |  | Учетный |
|  | | | | | |
|  | ТБ при занятиях по легкой атлетики.  Спец. беговые упр. легкоатлета.  Игра: «Салки» | 04.05 |  | Обучение низкому старту. Повторение приземления после прыжка в длину с места  Развитие выносливости (медленный бег до 800 м.).  Совершенствование низкого старта и стартового разгона  Развитие выносливости  Бег на результат 30, 60 м.  Развитие скоростных способностей.  Игра «Смена сторон».  Эстафеты с преодолением полосы  Препятствий.  Круговая эстафета.  Встречная эстафета. | Учетный |
|  | Низкий старт.  Бег 30 м, 60 м. | 06.05 |  | Учетный |
|  | Низкий старт.  Эстафеты с преодолением полосы препятствий | 11.05 |  | Текущий |
|  | Высокий старт.  «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). | 13.05 |  | Текущий |
|  | Высокий старт. Бег 100м. Передача эстафетной палочки. | 16.05 |  | Текущий |
|  | Высокий старт. Бег 400м. Передача эстафетной палочки. | 18.05 |  | Текущий |
|  | Многоскоки. Прыжки в длину с места | 20.05 |  |  | Текущий |
|  | Многоскоки.  Прыжки в длину с места | 23.05 |  | Повторение техники движения предплечья метающей руки. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».  Эстафеты. Развитие скоростных способностей.  Развитие скоростных способностей Бег на результат 1 км. | Учетный |
|  | Метание мяча в цель на дальность. | 25.05 |  | Текущий |
|  | Метание мяча в цель на дальность. | 27.05 |  | Учетный |
|  | Тестирование физических качеств. | 30.05 |  | Учетный |

**Контрольные нормативы**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

1. АВ [↑](#footnote-ref-1)