

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №18

г. Каменск – Шахтинский

Рассмотрено

Педагогическим советом

МБОУ СОШ №18

Протокол № 1 от 31.08.2020



«Утверждаю»

директор МБОУ СОШ №18

Шувалова И.Н.

Приказ № 183/п-0 от 31.08.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) 4
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 98

Учитель Корнюшенко Светлана Леонидовна
(Ф.И.О.)

Программа разработана на основе:

- 1. Примерной программы основного общего образования для 1-4 классов и авторской программой «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»*
- 2. . Физическая культура (Базовый курс) Авторы (Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В.-М.: Академкнига/Учебник 2014 г.)*

Учебник: А.В.Шишкина, О.П.Алимпиева. Физическая культура. 3-4 классы. Москва.

Академкнига/Учебник. 2014

2020-2021

Содержание

1. Раздел «Пояснительная записка»	3 стр
2. Раздел «Планируемые результаты освоения учебного предмета»	6 стр
3. Раздел «Содержание учебного предмета»	8 стр
4. Раздел «Календарно-тематическое планирование»	11стр

Раздел Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования.

Ориентирована на учащихся 4 класса и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального Закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями) (далее «Закон об образовании»).
2. –приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 №40936);
3. Письма Минобрнауки РФ от 03.03.2016 № 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программе учебных предметов, курсов»;
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 №254)
5. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №18.
6. Положение о рабочей программе учителя МБОУ СОШ №18.
7. Учебный план МБОУ СОШ №18 на 2020-2021 учебный год.
8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» - СанПин 2.4.2821-10.
9. Учебник

Рабочая программа по **физической культуре** составлена на основе примерной программы основного общего образования для 1-4 классов и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева и Л.В. Брехов.

В программе А.В. Шишкиной, О.П. Алимпиевой, Л.В. Брехова программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, Л.В. Брехов). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Физическая культура предполагает сопряжённое развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причём, основным видом деятельности остаётся развивающая двигательная деятельность, выполнение которой требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные

требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что способствует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление их мировоззрения, формирование способности к организации собственной деятельности, осуществление её контроля и оценки;
- при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно – практических и учебно – познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;
- программа формирования здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов. Потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

Целями физического воспитания в школе является:

- сформировать у учащихся начальной школы основы здорового образа жизни;
- развить интерес и творческую самостоятельность при проведении разнообразных занятий по физической культуре;
- содействовать развитию личности учащихся и укреплению их физического и духовного здоровья.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач** в 1-4 классах:

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни обучение двигательным действиям;
- формирование социально значимых качеств и стремлений личности, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению; развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;

-при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;

-программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в

занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обуславливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается:

1. **Расширить тематику блока «Из истории физической культуры»** информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование». Такое решение обеспечит распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах и идеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей.

2. **Включить дополнительные блоки** теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте.

Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);

- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);

- начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат);

- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);

- история физической культуры и Олимпийское образование.

Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать **задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности.**

Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через:

- освоение разных способов передвижения человека;

- использование широкого спектра физических упражнений разной направленности;

- освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения;

- гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Новизна учебной программы состоит в следующем:

- осуществление теоретической подготовки в рамках общего количества часов, для этого выделены уроки, проводимые 1 раз в месяц (9 часов в учебном году);

- изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела;

- применение элементов спортизации физической культуры (творческого переноса спортивных технологий преобразования физического потенциала человека): эффективных упражнений из спортивной практики разных видов спорта на этапе предварительной спортивной подготовки;

организация урока в виде спортивной тренировки; планирование и реализация физической подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в ФГОС и Примерной основной образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем *ценности*:

- *патриотизма и Российской гражданственности* (любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в т.ч. за спортивные успехи российских атлетов);
- *нравственных чувств* (нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга; уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь; толерантность);
- *трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни* (уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость);
- *природы и окружающей среды* (родная земля, природные факторы, как средства физического воспитания);
- *прекрасного* (красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие; самовыражение в творчестве и спорте);
- *здоровья* (сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение).

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и примерной программой предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по 3 часа в неделю. Т.к. в 2020-2021 учебном году, 05.05, выходной день (постановление Правительства №875 от 10.07.19г.), планируемое учебное время на изучение предмета «Физическая культура» составило – 99 часов.

Работа с детьми-инвалидами, одарёнными и слабоуспевающими учащимися

Одной из важнейших задач основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования является обеспечение «условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения, – детей-инвалидов и детей с ОВЗ, одарённых детей и детей испытывающих трудности в обучении»

Работа по этим направлениям проводится в соответствии с программой школы по работе с детьми-инвалидами, одаренными детьми и детьми, испытывающими трудности в обучении.

Раздел Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

Выпускник начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);

- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;

- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;

- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Планируемые результаты обучающихся по годам обучения

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету

«Физическая культура» к концу 4-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в четвертом классе научатся: рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки; называть упражнения для освоения уверенного катания на коньках и лыжах; разъяснять роль физической подготовки в армии; понимать основы развития координационных способностей; называть упражнения для развития силы.

Обучающиеся получат возможность научиться самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз; понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

Обучающиеся получат возможность научиться: вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки; определить вид травмы и называть приемы первой помощи.

Обучающиеся получат возможность научиться: оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол и городки.

Обучающиеся получат возможность научиться перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции; объяснять значение принципов Fair Play.

Обучающиеся получат возможность научиться организовывать со сверстниками игры народов мира.

Выпускник начальной школы научится:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;

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

- выполнять игровые технические действия из спортивных игр;

- организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.

Выпускник начальной школы получит возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Низкий (м)	Низкий (д)	Средний (м)	Средний (д)	Высокий (м)	Высокий (д)
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5	7,6	7,3-6,2	7,5-6,4	5,6	5,8,
			8	7,1	7,3	7,0-6,0	7,2-6,2	5,4	5,6
			9	6,8	7,0	6,7-5,7	6,9-6,0	5,1	5,3
			10	6,6	6,6	6,5-5,6	6,5-5,6	5,0	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2	11,7	10,8-10,3	11,3-10,6	9,	10,2
			8	10,4	11,2	10,0-9,5	10,7-10,1	9,1	9,7
			9	10,2	10,8	9,9-9,3	10,3-9,7	8,8	9,3
			10	9,9	10,4	9,5-9,0	10,0-9,5	8,6	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100	90	115-135	110-130	155	150
			8	110	100	125-145	125-140	165	155
			9	120	110	130-150	135-150	175	160
			10	130	120	140-160	140-155	185	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700	500	730-900	600-800	1100	900
			8	750	550	800-950	650-850	1150	950
			9	800	600	850-1000	700-900	1200	1000
			10	850	650	900-1050	750-950	1250	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	2	3-5	6-9	9	11,5
			8	1	2	3-5	6-9	7,5	12,5
			9	1	2	3-5	6-9	7,5	13,0
			10	2	3	4-6	7-10	8,5	14,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса,	7	1	2	2—3	4—8	4	12
			8	1	3	2—3	6—10	4	14
			9	1	3	3—4	7—11	5	16
			10	1	4	3—4	8—13	5	18

Раздел Содержание учебного предмета

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Теоретическая часть	10
2	Практическая часть:	90
	- лёгкая атлетика	17
	-гимнастика с основами акробатики	18
	-подвижные игры	8
	-спортивные игры	22
	-кроссовая подготовка	15
	-лёгкая атлетика	10

Теоретическая часть распределена следующим образом: I четверть -2ч,

II четверть – 2 ч, III четверть – 4ч, IV четверть – 2ч.

Уроки по темам: «Передвижение на коньках», «Плавание» «Лыжная подготовка» заменены уроками по теме «Лёгкая атлетика», «Кроссовая подготовка» так как возможности школы не позволяют проводить данные занятия.

Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных блоков:

Блок №1. *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.*

Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» учащиеся научатся:

- различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность;
- раскрывать правила составления комплекса упражнений для различных форм физической культуры;
- перечислять упражнения для развития равновесия;
- наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать и организовывать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня;
- разъяснять основы быстроты.

Блок №2. *Здоровый образ жизни.*

Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» учащиеся научатся:

- перечислять правила составления режима дня;
- составлять комплексы утренней гимнастики;
- наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем;
- разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания;
- перечислять основные принципы закаливания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать и объяснять механизм закаливания;
- организовывать самостоятельное закаливание организма;
- перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека;
- наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

Блок №3. *Начальные основы анатомии человека.*

Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» учащиеся научатся:

- обосновывать значение дыхания для физической и спортивной деятельности;
- перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему. *Обучающиеся получают возможность научиться* проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.

Блок №4. Спорт.

Спортивные эстафеты. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Виды спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спорт.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» учащиеся научатся:

- узнавать спортивные эстафеты в различных видах спорта;
- объяснять роль участников спортивной тренировки;
- перечислять и применять основные правила и приёмы игры в волейбол.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам;
- узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

Блок №5. «История физической культуры и Олимпийское образование»

История появления и значение лыж. Символы олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры и Олимпийское образование» учащиеся научатся:

- излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы;
- перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

Обучающиеся получают возможность научиться узнавать талисманы Олимпийских игр.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека, использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол и другие доступные для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в благоприятный возрастной период.

Тематическое планирование практической части, с одной стороны, сохраняет традиционные содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, стандарт представляет педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод – игровой. **Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики.** Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

Характеристика видов деятельности учащихся. Различать физические упражнения по воздействию на организм человека. Отбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и других комплексов разной целевой направленности. Составлять и выполнять комплексы физических упражнений разной целевой направленности. Характеризовать показатели физической подготовки. Развивать физические качества.

Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м); передвижения и повороты на гимнастическом бревне или на узкой рейке гимнастической скамьи.

Прыжок через гимнастического козла.

Характеристика видов деятельности учащихся. Развивать физические качества: координационные способности, гибкость, силу. Проявлять смелость и настойчивость при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.

Подвижные игры.

Характеристика видов деятельности учащихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Спортивные игры.

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.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу.

Волейбол: передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать и совершенствовать технические действия спортивных игр, использовать их в игровой деятельности.

Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять признаки и элементы.

Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Учебно-методическое обеспечение предмета

1. Рабочая программа по физической культуре составлена на основании авторской программы «Программа по предмету « Физическая культура» (1 – 4 классы). А.В.Шишкина. Москва. Академкнига/Учебник. 2014г.

А.В.Шишкина, О.П.Алимпиева. Физическая культура. 3-4 классы. Москва.

Раздел Календарно-тематическое планирование 4 класс Физическая культура

№ ур	Тема урока, дата	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Дата план	Дата факт	Прим
<i>Теоретическая часть (2ч) Физическая культура.</i>						
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями	Комплекс утренней гимнастики №1. Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. <i>Научатся</i> 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; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе	<i>Познавательные УУД:</i> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. <i>Регулятивные УУД:</i> планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	01.09		
2	Роль физической подготовки в армии. Инструктаж по ТБ			02.09		
<i>Практическая часть. Лёгкая атлетика (15 ч)</i>						
3	Техника бега различными способами	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	07.09		

4	Бег с максимальной скоростью (30 м)	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Змея». Развитие скоростных способностей, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	08.09		
5-6	Бег с максимальной скоростью (60 м).	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Змея». Развитие скоростных способностей, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	09.09		
				14.09		
7	Развитие скоростных способностей	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей, умения выявлять технические ошибки и исправлять их. Игра «Мяч соседу». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i> . Влияние бега на здоровье	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	15.09		
8-9	Прыжки в длину с места	Освоение техники прыжка в длину с места. Игра «Мяч соседу». Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости, умения выявлять технические ошибки и исправлять их.	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры	16.09		
				21.09		
10-	Прыжки в длину с разбега	Освоение техники прыжка в длину с	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе,	22.09		

11		разбега. Многоскоки. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. умения выявлять технические ошибки и исправлять их. Правила соревнований в беге, прыжках	устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры	23.09		
12	Прыжки с разбега	Освоение техники прыжка в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости. умения выявлять технические ошибки и исправлять их. Влияние бега на здоровье	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры	28.09		
13	Метание малого мяча с места на дальность	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. умения выявлять технические ошибки и исправлять их. Правила соревнований в метании	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении техники метания малого мяча. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры	29.09		
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении техники метания малого мяча. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры	30.09		
15-16	Метание в цель с 4–5 м	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	05.10 06.10		

		Метание в цель с 4–5 м. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	при разучивании и выполнении техники метания малого мяча. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры			
		<i>Теоретическая часть Спорт. (1ч)</i>				
17	Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями и лёгкоатлетические многоборья.	Узнают , что легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.	<i>Познавательные УУД:</i> проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве <i>Регулятивные УУД:</i> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок <i>Коммуникативные УУД:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	07.10		
		<i>Кроссовая подготовка (8 ч)</i>				
18-19	Бег по пересечённой местности Чередование бега и ходьбы	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	12.10 13.10		

20-21	Бег по пересечённой местности Преодоление препятствий	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	14.10		
				19.10		
22	Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости.	Объяснять правила подвижных игр, организовывать подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	<i>Познавательные:</i> излагать правила и условия проведения подвижных игр. <i>Регулятивные:</i> проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	20.10		
23	Игры на развитие физических качеств: выносливости.	Участвовать в подвижных играх, соблюдая правила;	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Личностные:</i> Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.	21.10		
24-25	Игры на развитие физических качеств: гибкости и силы.	Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности. Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.	<i>Познавательные:</i> анализ игровой ситуации. <i>Регулятивные:</i> осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Коммуникативные:</i> умение объяснять свой выбор игры. <i>Личностные:</i> Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.	26.10		
				27.10		
<i>Теоретическая часть. Здоровый образ жизни (1ч)</i>						

26	Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз.	<p><i>Узнают</i>, что одним из мероприятий, оказывающим благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя гимнастика</p> <p>Утренняя гимнастика, зарядка, это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения</p> <p>Зарядка помогает скорее проснуться вашему сознанию и всему организму</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> Осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме. Пользоваться накопленными знаниями; ориентироваться в своей системе знаний:</p> <p>находить закономерности</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> оформлять свои мысли в устной форме с достаточной полнотой и точностью мысли</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> задавать вопросы, работать в паре; слушать и слышать других, быть готовым корректировать свою точку зрения; оказывать в сотрудничестве необходимую помощь.</p>	09.11		
<i>Практическая часть. Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</i>						
27	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	<p>Освоение техники выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра: «Спортивные эстафеты». Инструктаж по ТБ Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности</p>	10.11		
28	Стойка на лопатках.	<p>Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Освоение техники выполнения акробатических упражнений. ОРУ. Игра «Спортивные эстафеты». Развитие</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности</p>	11.11		

		координационных способностей				
29-30	Кувырки вперед и назад	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». 2–3 кувырка вперед. Освоение техники выполнения акробатических упражнений. ОРУ. Игра «Спортивные эстафеты». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	16.11		
				17.11		
31	Мост из положения лежа на спине.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Мост из положения лежа на спине. Освоение техники выполнения акробатических упражнений. ОРУ. Игра «Спортивные эстафеты». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	18.11		
32-33	Комбинация из разученных элементов.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Комбинация из разученных элементов. Освоение техники выполнения акробатических упражнений. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	23.11		
				24.11		
34-36	Передвижение и повороты на узкой рейке гимнастической скамьи	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	25.11		
				30.11		
				01.12		

		Развитие силовых способностей			
37-38	Гимнастические упражнения Комбинация из разученных элементов	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	02.12 07.12	
39	Висы. Гимнастические упражнения	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	08.12	
40-41	Лазание по канату, упражнения на развитие равновесия	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по канату на высоту до 3м. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	09.12 14.12	
42-44	Опорный прыжок	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений	15.12 16.12 21.12	

		Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности			
45	Упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности	22.12		
<i>Теоретическая часть. Спорт (2ч)</i>						
46	Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10 – 11 лет: бокс, дзюдо, современное пятиборье, вольная борьба.	Узнают виды спорта, которыми можно заниматься с 10 – 11 лет и правила и приёмы игр.	<i>Познавательные УУД:</i> Общеучебные – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации	23.12		
47	Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10 – 11 лет санный спорт, пулевая стрельба, баскетбол, городки: правила и приёмы игр.		<i>Регулятивные УУД:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные УУД:</i> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера	28.12		
<i>Практическая часть. Подвижные игры (8 ч)</i>						
48-49	Подвижные игры	ОРУ с обручами. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои	11.01 12.01		

		Развитие скоростно-силовых способностей	действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения подвижных игр			
50-51	Эстафеты с мячами.	ОРУ в движении. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Кто обгонит», Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения подвижных игр	13.01		
				18.01		
52-53	Эстафеты с обручами.	ОРУ с мячами. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности	19.01		
				20.01		
54-55	Эстафеты с гимнастическими палками.	ОРУ. Развитие умения самостоятельно организовывать и проводить игры со сверстниками, взаимодействовать по правилам игр. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с	<i>Коммуникативные:</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои	25.01		
				26.01		

		гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения подвижных игр			
<i>Теоретическая часть Начальные основы анатомии человека (2ч)</i>						
56	Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений.	Узнают строение нервной системы. Уметь измерять частоту сердечных сокращений. Знать приёмы первой помощи при травмах. Уметь оказывать первую помощь при травмах	<i>Познавательные УУД:</i> Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь в том числе, и на жизненном опыте. <i>Регулятивные УУД:</i> планировать учебную деятельность в соответствии с поставленной целью. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение рассуждать и высказывать свои мысли, участвовать в коллективном обсуждении.	27.01		
57	Приёмы первой помощи при травмах.			01.02		
<i>Практическая часть. Спортивные игры (24 ч)</i>						
58	Подвижные игры на основе футбола.	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	02.02		
59	Подвижные игры на основе футбола.			03.02		
60	Подвижные игры на основе футбола.	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и	08.02		
61	Подвижные игры на основе футбола.			09.02		

		мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности			
62	Подвижные игры на основе футбола.	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	10.02		
63	Подвижные игры на основе футбола.			15.02		
64	Подвижные игры на основе футбола.	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	16.02		
65	Подвижные игры на основе футбола.			17.02		
<i>Теоретическая часть История физической культуры и Олимпийское образование (2 ч)</i>						
66	История Олимпийских игр	Узнают об историческом значении и	Познавательные УУД: ознакомление с	22.02		

	Древней Греции. Принципы Fair Play.	возрождении Олимпийских игр в Древней Греции, о первых спортивных традициях	историей зарождения древних Олимпийских игр; Регулятивные УУД: удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные УУД: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения			
67	Игры народов мира.			24.02		
<i>Практическая часть (продолжение)</i>						
68	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой»). Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	01.03		
69-71	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игра: «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила	02.03		
				03.03		
				09.03		

		способностей	безопасности			
72-74	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	10.03		
				15.03		
				16.03		
75-76	Подвижные игры на основе волейбола	Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Взаимодействие в парах и группах.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	17.03		
				22.03		
77-78	Подвижные игры на основе волейбола	Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Развитие координационных	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику	23.03		
				05.04		

		способностей	выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности			
79-80	Подвижные игры на основе волейбола	Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	06.04 07.04		
<i>Теоретическая часть Здоровый образ жизни (1ч)</i>						
81	Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.	Узнают , что такое рациональное питание и значение кисломолочных продуктов, супов и каш в нашей жизни	<i>Познавательные УУД:</i> принимать учебную задачу, составлять план своих действий. <i>Регулятивные УУД:</i> действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. <i>Коммуникативные УУД:</i> контролировать действия партнера.	12.04		
<i>Кроссовая подготовка (6ч)</i>						
82	Бег по пересечённой местности	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель	13.04		
83	Бег по пересечённой местности	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	14.04		

		марше». Развитие выносливости			
84	Бег по пересечённой местности	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	19.04	
85	Бег по пересечённой местности	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	20.04	
86	Чередование ходьбы и бега	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	21.04	
87	Чередование ходьбы и бега	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	26.04	
<i>Теоретическая часть Физическая культура (1 ч)</i>					
88	Физические качества: сила. Силовые упражнения.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	<i>Познавательные УУД:</i> принимать учебную задачу, составлять план своих действий. <i>Регулятивные УУД:</i> действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. <i>Коммуникативные УУД:</i> контролировать действия партнера.	27.04	
<i>Лёгкая атлетика (10 ч)</i>					
89	Встречная эстафета.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	28.04	

		Развитие скоростных способностей	<i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений			
90	Бег с максимальной скоростью 30 м.	Ходьба через несколько препятствий.		04.05		
91	Бег с максимальной скоростью 30 м.	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных и координационных способностей		05.05		
92-93	Бег с максимальной скоростью 60 м.	максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных и координационных способностей		11.05		
94	Бег на результат 30, 60 м	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»		12.05		
				17.05		
95	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	18.05		
96	Прыжки	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	<i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	19.05		
97	Метание мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать	24.05		
98	Метание мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед - вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	25.05		