**МОУ «Усть-Наринзорская ООШ»**

**Рабочая программа по физической культуре 4 класс**

**Из расчёта 3 часа в неделю (102 ч. За год)Авторы: Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.**

**Составила: Фёдорова О.А.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом МОиНРФ от 06.10.2009г. № 373, изменениями, внесёнными в ФГОС НОО, утверждёнными приказом МОиНРФ от 26.11.2010г. № 1241, Примерной основной образовательной программой НОО, рекомендованной письмом МО и НРФ от16.08.2010г. № 03-48, Основной образовательной программой МОУ «Усть-Наринзорская ООШ», тематическим планированием авторов системы учебников «Школа 2100».

***Целью*** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

***Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:***

**Предметные:**

* Формирование первоначальных 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;
* 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;

**Личностные:**

Формирование

* чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* познавательных интересов.

.Развитие:

* мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* творческих возможностей учащихся.

**Метапредметные:**

Овладение

* базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета

Умение

* определять общую цель и пути её достижения;
* договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности,
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**Коррекционные:**

* Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы.
* Развивать мелкую, общую, моторику; ориентировку в пространстве.
* Развивать координацию, двигательные умения и навыки.
* Развивать чувство темпа и ритма.
* Формировать правильную осанку.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

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

*С*истема физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскры­тия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры лич­ности.

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

**Место предмета в учебном плане ОУ:**

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 102 ч) Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся.

**Уровень обучения базовый.**

**Особенности преподавания данного предмета.**

Особенностью данной программы образовательной области “Физическая культура” является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся; материально-технической оснащенностью учебного процесса.

**Содержание учебного предмета**

*состоит из двух основ­ных частей****:* базовой и вариативной (*дифференцированной*).**

*Базовый компонент* составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

*Содержание учебного материала базового компонента состоит из разделов:*

* “Основы знаний о физкультурной деятельности” (информационный компонент учебного предмета),
* “Способы физкультурной деятельности” (операциональный компонент учебного предмета),
* «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебного предмета).

**УМК, на основе которого ведётся физическая культура:**

В основу программы положено Методическое обеспечение к программе это учебники для начального уровня изучения физической культуре (1 – 4кл.). Учебно-методический комплекс представлен: учебником «Физическая культура 1-2 классы» книга 1 и учебником «Физическая культура 3-4 классы» книга 2 , авторов Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадина издательство «БАЛАСС» 2012 год.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Решая задачи физического воспитания, данная прграмма ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов­ное совершенствование личности

* + ***Ценность жизни*** *–* признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
* ***Ценность природы***основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
* ***Ценность человека***как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
* ***Ценность добра***– направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
* ***Ценность истины*** *–* это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия,мироздания.
* **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
* ***Ценность труда***и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
* ***Ценность свободы***как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
* ***Ценность социальной солидарности***как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
* ***Ценность гражданственности***– осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
* ***Ценность патриотизма***– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
* ***Ценность человечества*** *–* осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:*

**Личностные результаты**

* Испытывать чувство гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре дру­гих народов;
* Освоить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения,
* Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоцио­нально-нравственную отзывчивость, понимание и сопережива­ние чувствам других людей;
* Сотрудничать со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

* Базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
* Способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
* Начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
* Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата.
* Определять общую цель и путей её достижения.
* Распределять функции и роли в совмест­ной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
* Конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества.
* Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
* Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
* Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.

**Предметные результаты**

* Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
* Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
* В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Учебное содержание каждого из разделов программы* излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

*Содержание раздела* «“Основы знаний о физкультурной деятельности» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности)

***Тематическое планирование раздела «Основы знаний о физкультурной деятельности»***

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе занятий в течении учебного года.

**Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

*В познавательной деятельности:*

* Использование наблюдений, измерений и моделирования;
* Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
* Исследование несложных практических ситуаций.

*В информационно-коммуникативной деятельности:*

* Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
* Умение составлять комплексы, планы.

*В рефлексивной деятельности:*

* Самостоятельная организация учебной деятельности;
* Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;
* Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течении учебного года .

*Самостоятельные занятия*:

Составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения*:

За физическим развитием и физической подготовленностью, измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения*:

Организация и проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

**Содержание раздела «Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие; всестороннюю физическую подготовку; укрепление здоровья школьников и включает в себя (*физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельности*).

***1. Физкультурно-оздоровительная деятельность*** *направлена на* освоение “Жизненно важных навыков и умений” и “Общеразвивающих упражнений” с различной функциональной направленностью, которые согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания для каждого класса, по признакам функционального воздействия на коррекцию и развитие основных физических качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.

“*Жизненно важные навыки и умения* “:

* Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелазания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.
* Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки, опорные прыжки, прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).
* Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки

*“Общеразвивающие упражнения”:*

* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
* Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).
* Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц стопы.
* Система упражнений с большими и малыми мячами, которая составляет своеобразную «школу мяча».

## Упражнения для развития дыхания

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.  
Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

* Гимнастика для глаз. (Снятие зрительного напряжения, предупреждение зрительно-психогенного и зрительно-вегетативного утомления, профилактика близорукости)

Включает в себя до 5 упражнений и проводятся под музыку в течение 3-5 минут

-упражнения массажа, растираний

-гимнастика по методу Г.А. Шичко

-упражнения по методике В.А.Ковалёва

-упражнения на внимание с использованием тренажёров

-работа со зрительными метками

***2. Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*“Гимнастика с основами акробатики* “:

* Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
* Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.
* Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи; гимнастическая комбинация; опорный прыжок.
* Гимнастические упражнения прикладного характера; передвижение по гимнастической стенке.
* Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*“Легкая атлетика* “:

* 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; прыжки со скакалкой.
* Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
* Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

“*Подвижные и спортивные игры”:*

*Подвижные игры* в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника:

* Развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
* Развитие творчества, воображения, внимания,
* Воспитание инициативности, самостоятельности действий,
* Выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствущие двигательные способности, возможности и умения детей с ограниченными возможностями здоровья.

* *На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
* *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
* *На материале спортивных игр:* футбола, баскетбола, волейбола.
* *Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты*

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать *условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.*

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей ).

*Спортивные игры и двигательные действия из программных видов спорта:*

В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), которые необходимы при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; (учебная игра “мини-футбол”)
* Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; (учебная игра “мини-баскетбол”)
* Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча;

*Такая структура раздела «Физическое совершенствование»*позволяетотбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**В IV классе**, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

**“*Корригирующие упражнения”*-** комплексы упражнений и заданий (*пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз;* направлены на:

* развитие пространственно-временной дифференциации и точности движений;
* формирование правильной осанки;
* развитие и совершенствование сенсомоторики;
* интеллектуально-познавательное развитие;
* психофизических возможностей.

**Вариативная часть ( дифференцированная )**

Определяется образовательным учреждением с углубленным изучением видов спорта.

Виды спорта определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы.

Легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры, элементы спортивных игр ( по выбору учителя, с учетом возрастных и психофизиологических- особенностей учащихся).

***Книга вторая, часть 3 – «Ты и спорт»*** (13 тем и приложение) – посвящена истории развития физической культуры и спорта, показывает тесную связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. С помощью проблемных ситуаций, созданных в учебнике, ученик отвечает на вопросы: «Как появились физические упражнения?», «Каким должен быть защитник Родины?», «Откуда появились Олимпийские игры?» и др. Знакомясь с историей физической культуры и спорта нашей страны, ученик узнает, что такое ГТО и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства и почему достижения спортсменов – это гордость страны. Знакомясь с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие. Несколько тем под общим названием «Путешествуя, играем» не просто знакомят учеников с играми народов мира и России, но и выстраивают тесную связь с большим разделом предметной области «Окружающий мир». Для совместной работы ребёнка и семьи в третьей части предлагаются два проекта «Спортивное генеалогическое древо моей семьи» и «Во что играли наши бабушки».

***Книга вторая, часть 4 – «Я сам*** (Как быть здоровым)» (12 тем и приложение) – посвящена самостоятельной деятельности и контролю за физическим развитием, физической подготовленностью и основам формирования здорового образа жизни. Этот практический раздел тесно связан с освоением знаний и способов двигательной деятельности. В данном разделе школьники учатся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Многие темы 4-й части связаны и с формированием основ здорового образа жизни: «Как укрепить органы дыхания?», «Зачем нужно закаляться?», «Зачем нужны полезные привычки?», «Как оборудовать дома спортивный уголок?», «Зачем соблюдать правила в игре?», «Как собраться в поход?».

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Ожидамые результаты:**

**Личностные результаты**

* Формирование основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения 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.

**Метапредметные результаты**

* Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
* Готовность излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
* Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов и процессов в соответствии с содержанием учебного предмета «физкультура».
* Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* 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 и социализации
* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

***В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:***

*Знать/понимать*:

* Об особенностях зарождения физической куль­туры, истории первых Олимпийских игр;
* Способы и особенности движений и пере­движений человека;
* Терминологию разучиваемых упражнений и их воздействии на организм;
* О физических качествах и общих правилах их тестирования;
* Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
* Причинах травматизма на занятиях физиче­ской культурой и правила предупреждения.

*Уметь:*

* Составлять и правильно выполнять комплек­сы утренней гимнастики, на формирование правильной осанки;
* Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
* Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
* Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры**

**4 класс**

**102 часа**

**(3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | Кол. ч | **Характеристика деятельности учащихся**  **или виды учебной деятельности** | **Планируемые результаты освоения материала** | **ДАТА** | **Примеч.** |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. | 1 | Значимость физической культуры в жизни человека.  Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. | Знать правила безопасного поведения на уроке ФК. Иметь представление о видах спорта, их классификации. |  |  |
| 2 | История развития физической культуры | 1 | История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. | Знать История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. |  |  |
| 3 | Физические упражнения | 1 | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. | Знать, что такое физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление. |  |  |
| 4 | Самостоятельные занятия | 1 | Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. | Уметь составлять режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проводить оздоровительные мероприятий в режиме дня |  |  |
| 5 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 | Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). | Измерять длину и массу тела, показатели осанки, физических качеств, ЧСС |  |  |
| 6 | Физкультурно- оздоровительная деятельность | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор- тивных залах). Соблюдение правил в игре. | Уметь организовывать подвижные игры, обеспечивать безопасность во время проведения игр. Соблюдение правил в игре. |  |  |
| 7 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с различными заданиями | 1 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. | Иметь представление о комплексах ФУ, их составлении, гимнастики для глаз. |  |  |
| 8 | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. | 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ: КУГГ № 1 (разучивание)  Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) |  |  |
| 9 | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость. | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей.  Игра «Смена сторон». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) |  |  |
| 10 | Бег на скорость (30м). Встречная эстафета. | 1 | Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м) |  |  |
| 11 | Бег на скорость (60м) | 1 | Бег на скорость. Развитие скоростных способностей.  Игра «Кот и мыши». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью(60 м) |  |  |
| 12 | Бег на результат. Развитие скорост­ных способностей. | 1 | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. По­нятия «эстафета», «старт», «финиш». Игра «Смена сторон». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) |  |  |
| 13-14 | Прыжок в длину с разбега. | 2 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье. Игра «Зайцы в огороде». | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться |  |  |
| 15 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 1 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву». | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться |  |  |
| 16 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра «Шишки, желуди, орехи». | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться |  |  |
| 17-18 | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 2 | ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании.  Игра «Невод». | Уметь: метать из различных положений на дальность |  |  |
| 19 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | 1 | ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании. Игра «Третий лишний». | Уметь: метать из различных положений на дальность |  |  |
| 20 | Бросок набивного мяча. | 1 | ОРУ в движении. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Игра «Охотники и утки». | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель |  |  |
| 21-22 | Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. | 2 | ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Мяч ловцу» | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  |  |
| 23 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | ОРУ с обручами. Игра «Гонка мячей по кругу» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  |  |
| 24-25 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 2 | ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Белые медведи», «Космонавты». Игра «Вызови по имени». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  |  |
| 26 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. | 1 | ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Овладей мячом». Игры «Белые медведи», «Космонавты». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  |  |
| 27-28 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 2 | ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Подвижная цель» Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  |  |
| 29-30 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 2 | ОРУ с обручами. Игра «Мяч ловцу».Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  |  |
| 31 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно». | 1 | ОРУ с мячом. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Охотники и утки».  Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  |  |
| 32 | Броски в кольцо одной рукой от плеча  Игра «Снайперы». | 1 | ОРУ с мячом. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  |  |
| 33 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. | 1 | ОРУ с мячом. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр  Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |  |  |
| 34 | .Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 | ОРУ с мячом. Игра «Борьба за мяч». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх  Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  |  |
| 35 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 | ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Игра «Передал - садись». Игры «Мышеловка», «Невод». | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх  Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  |  |
| 36-37 | Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении. | 2 | ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Игра «Перестрелка», «Снайперы». Игры «Мышеловка», «Невод». | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх  Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  |  |
| 38 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | ОРУ смячом. Игры «Эстафета зверей»,  «Метко в цель», «Кузнечики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Мяч ловцу». | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх  Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  |  |
| 39 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.  Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ на развитие гибкости. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 40-41 | Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. | 2 | Строевые упражнения .ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 42-43 | Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. | 2 | Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 44-45 | Мост. Кувырок назад и перекат. | 2 | Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 46 | Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот». | 1 | Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 47 | Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот». | 1 | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по бревну на носках.  Игра «Быстро по местам». | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробат. элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 48 | Висы | 1 | Построение в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры |  |  |
| 49 | Вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | Построение в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры |  |  |
| 50 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. | 1 | ОРУ с обручами На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе |  |  |
| 51 | Поднимание ног в висе. Эстафеты. | 1 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 52 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. | 1 | Построение в две шеренги. ОРУ с обручами Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 53 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 54 | Опорный прыжок, лазание по канату  Лазание по канату в три приема. | 1 | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с обручами. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке |  |  |
| 55 | Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. | 1 | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке |  |  |
| 56 | Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие. | 1 | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе |  |  |
| 57 | Опорный прыжок на горку матов. | 1 | ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |  |
| 58 | Опорный прыжок на горку матов. | 1 | ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |  |
| 59 | Опорный прыжок на горку матов. | 1 | ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |  |
| 60 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.  Подъем туловища из положения лежа. | 1 | ОРУ на развитие координации  Игры «Вызов номеров» ,«Кто дальше бросит» | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |  |  |
| 61 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.  Подъем туловища из положения лежа. | 1 | ОРУ на развитие координации  Игры «Вызов номеров» ,«Кто дальше бросит»,«Западня». Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |  |  |
| 62 | Акробатическая комбинация пройденных элементов на гимн. бревне | 1 | ОРУ на развитие координации  Игра «Западня» | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |  |  |
| 63 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 | ОРУ на развитие координации. Игры «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |  |  |
| 64 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |  |
| 65-66 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | 2 |  |  |
| 67 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |  |
| 68-69 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 2 |  |  |
| 70 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 71 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |  |
| 72 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | 1 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |  |
| 73-74 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 2 | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Салки с мячом». Развитие координац. способ-тей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, |  |  |
| 76 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | 1 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координац.способ-тей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, |  |  |
| 77 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. | 1 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способ-тей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |  |  |
| 78 | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу». | 1 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |  |  |
| 79 | Ловля и передача мяча на месте в круге | 1 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |  |  |
| 80 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |  |  |
| 81 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |  |  |
| 82 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 83 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол |  |  |
| 84-85 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 2 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол |  |  |
| 86-87 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 2 |  |  |  |
| 88 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |  |
| 89-90 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 2 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |  |
| 91 | Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол. | 1 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |  |
| 92-93 | Бег и ходьба (4ч)  Бег на скорость. Встречная эстафета. | 2 | Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |  |
| 94 | Бег на скорость (30м). Встречная эстафета. | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |  |
| 95 | Бег на скорость(60м). Встречная эстафета. | 1 | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |  |
| 96 | Бег на результат (30м, 60м). Круговая эстафета. | 1 | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Невод». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |  |
| 97 | Прыжки(3ч).  Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму |  |  |
| 98 | Тройной прыжок с места. | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму |  |  |
| 99 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму |  |  |
| 100 | Метание (3ч)  Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние |  |  |
| 101 | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние |  |  |
| 102 | Бросок мяча в горизонтальную цель. | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние |  |  |