

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Эрудит»

Согласована
на педагогическом совете,
протокол № 13 от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»
Н.Т.Иванова
Приказ № 210 от 30.08.2017 г.



Рабочая программа
по курсу «Физическая культура»
для 4 а,б класса начального общего образования
на 2017-2018 учебный год
Халевой Алены Вячеславовны,
учителя первой квалификационной категории.

Рассмотрена
на заседании кафедры «Здоровье»
протокол № 4
от 28 августа 2017 г.
Руководитель кафедры Соловьева Е.В. Соловьева
Принята
на заседании методического совета
протокол № 4
от 29 августа 2017 г.
Председатель МС Денисенко Т.В. Денисенко

Рубцовск, 2017

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа;
 - 1.2. цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея;
 - 1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета;
 - 1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности;
 - 1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;
 - 1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. Тематическое планирование;
4. Содержание учебного предмета;
5. Поурочный календарно- тематический план;
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса;
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса;
8. Лист внесения изменений в Рабочую программу.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа

Данная программа по физической культуре 1-4 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
2. Основной образовательной программы начального общего образования лица (ФГОС);
3. Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
4. Учебного плана МБОУ «Лицей «Эрудит»;
5. Календарного учебного графика на текущий учебный год МБОУ "Лицей "Эрудит";
6. Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности МБОУ "Лицей "Эрудит";

Программа ориентирована на УМК:

1. Лях В.И. Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.-М.: Просвещение 2013.
3. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура» , 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формирования основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам, контроль за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета

В соответствии с ФБУП на учебный предмет «Физическая культура» в 4 классе 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели). Согласно годового календарного графика работы лицея с 11.05.2018 –17.05.2018 промежуточная аттестация в 4-х классах, в связи с этим будет сделана корректировка программы.

1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности

С учетом климатических условий региона, материально-технической базы, направленности общеобразовательного учреждения распределение учебного времени распределены следующим образом: «Спортивные игры» увеличены за счет вариативной части; раздел «Плавание» убран из-за отсутствия условий для занятий.

1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;

Отслеживание результатов производится через следующие формы контроля:

- тематический (теоретические знания по теме);
- итоговый (сдача контрольных нормативов по теме);
- контроль проверки двигательной подготовленности;
- контрольный учет физических упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- групповой (итоговые нормативы у отдельной группы учащихся);
- фронтальный (проверка знаний, сдача нормативов – выборочно);
- индивидуальный (индивидуальная работа с учащимися);
- текущая (выполнение нормативов и применение знаний и навыков в процессе урока).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении по времени.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

| <i>Характеристика цифровой оценки (отметки)</i> | |
|---|---|
| Оценка «5» | двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, допускается наличие мелких ошибок, в надлежащем темпе, легко и четко. |
| Оценка «4» | двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. |
| Оценка «3» | выставляется, если допущены. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат, двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена две значительные ошибки и несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. |
| Оценка «2» | выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок |

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат: секунды, количество, длина.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация проводится в форме текущего и итогового контроля. Итоговый контроль проводится в форме зачета. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках. Текущий контроль является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.

Формы организации учебного процесса: программа предусматривает проведение уроков с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. комбинированных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт, урок-сказка, урок-путешествие.

Используются формы работы: индивидуальные, групповые, парные, фронтальные

Данная программа реализуется через:

-личностно-ориентированные технологии,

-здоровьесберегающие технологии,

-технологии критического мышления,

-технологии проектного обучения,

-системно-деятельностный подход

Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, метод проблемного изложения, исследовательский, практические методы.

Средства обучения: печатные, наглядные, демонстрационные, электронные образовательные ресурсы, аудиовизуальные (слайды, видеофильмы)

Ведущие формы и методы, технологии обучения: обучение несет деятельностный характер, акцент делается на обучение через практику, продуктивную работу учащихся в малых группах, использование межпредметных связей, развитие самостоятельности учащихся и личной ответственности за принятие решений. Применяются на уроках элементы личностно - ориентированной технологии, проблемного обучения.

2. Планируемые образовательные результаты: личностные, метапредметные и предметные освоения учебного предмета

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности.

Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». **Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

• умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. **Личностные результаты:**

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми: хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья и физического развития;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий;
- доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

| | |
|--------------------------------------|---|
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на уроках физической культуры; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики, занятиям лёгкой атлетики, занятиям лыжной подготовкой. |
| Регулятивные | - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; заданий по лыжной подготовке; заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без, заданий с лыжными палками и без. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций, обсуждении легкоатлетических упражнений, способность участвовать в речевом общении. |

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» ученик по окончании начальной школы должен достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

научится:

- 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 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- 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.
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта здоровья) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах.

По окончании 4 класса учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже следующих результатов приведенных в разделе, что соответствует ФГОС.

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|--|----------|---------|
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| | Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 5 | 4 |

| | | | |
|----------------|--|--|------|
| К выносливости | Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км | Без учета времени Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3 x 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

3. тематическое планирование

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре во 4 классе по четвертям

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов (уроков) | Четверть | | | |
|----------|--|-----------------------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | | I | II | III | IV |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | | В ПРОЦЕССЕ УРОКА | | | |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 11 | | | 10 |
| 3 | Подвижные игры | 18 | 4 | 3 | 3 | 8 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | 18 | | |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 | | | 21 | |
| 6 | Подвижные игры с элементами пионербола | 12 | 6 | | 6 | |
| 7 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 12 | 6 | | | 6 |
| | ИТОГО: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

4. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной

подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы лицея и распределена на программный материал по подвижным играм с элементами баскетбола, пионербола. Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» 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).

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Содержание тем учебного курса 4 класс.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»:

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, разведением и слиянием, поворот кругом.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, вис лёжа, поднимание прямых ног в висе, комбинация из висов и упоров.

Повторение пройденного материала 1-3 класса. Подтягивания. Поднимание туловища. Упражнения на гибкость.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»:

Специальные упражнения легкоатлета : равномерный бег; низкий старт (команды «на старт», «внимание», «марш»);

прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок в шаг); метание мяча со скрестного шага; бег 30 метров с низкого старта; бег в чередовании с ходьбой; многоскоки; повторение пройденного материала в 1-3-классах; повторное пробегание отрезков 30-40 метров по 2-4 раза; челночный бег; эстафеты с бегом; экспресс тесты(бег 30метров, подтягивания, прыжок с места, 6-ти минутный бег);бег на выносливость.

Прохождение учебного материала по разделу «Баскетбол»:

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. Остановка шагом по звуковому сигналу. Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу. Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом по прямой правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками от груди с места из прямого и бокового положений. Упражнения в парах с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Челночный бег. Остановка шагом по звуковому сигналу.

Игры подготовительные к баскетболу. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Прохождение учебного материала по разделу «Волейбол»:

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком. Перемещение лицом и спиной вперёд. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча сверху двумя руками с выходом под мяч. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой. Игра в «Пионербол». Упражнения в парах с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Игра «Удочка». Ускорения из различных исходных упражнений. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча в парах через сет.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»: Задания на координацию движений типа: «Веселые задачи»; «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); «Подвижная цель»; «Снайпер»; «Перестрелка»; «Охотники и утки».

5. Поурочный календарно - тематический план (Приложение 1)

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Состав УМК

1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013
3. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014

Список рекомендуемой литературы

1. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
2. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. Автор В.И. Ковалько - М.: ВАКО,2003;
5. Коротков И.М. Подвижные игры детей/ И.М. Коротков.- М.: Советская Россия, 1987.
6. Коростелев Н.Б. 50 уроков здоровья. – М.: Дет. лит., 1998
7. Золотова М. Ю. Веселая гимнастика для младших школьников // Физическая культура в школе. - 2012. - № 1. - С. 40
8. Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград.: Учитель,2008

Рекомендуемые интернет - ресурсы

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры
- <http://www.shkola-press.ru/> Журнал «Физическая культура в школе»
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infoport.ru/>- Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни» Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- <http://rusolymp.ru/>- Портал Всероссийской библиотеки по физической культуре олимпиады школьников

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|-------------------|--|------------------------|--|
| 1 | Экранно-звуковые пособия | | |
| 1.1 | Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Д | |
| 2.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| 2 | Технические средства обучения | | |
| 2.1 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей |
| 2.2 | Копировальный аппарат | Д | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 2.3 | Цифровая видеокамера | Д | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 2.4 | Цифровая фотокамера | Д | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 2.5 | Мультимедиапроектор | Д | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 2.6 | Экран (на штативе или навесной) | Д | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 3 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| <i>Гимнастика</i> | | | |
| 3.1 | Стенка гимнастическая | Г | |
| 3.2 | Бревно гимнастическое высокое | Г | |
| 3.3 | Козел гимнастический | Г | |

| | | | |
|------------------------------------|---|---|---|
| 3.4 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г | |
| 3.5 | Мост гимнастический подкидной | Г | |
| 3.6 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | |
| 3.7 | Гантели | Г | |
| 3.8 | Коврик гимнастический | К | |
| 3.9 | Маты гимнастические | Г | |
| 3.10 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г | |
| 3.11 | Мяч малый (теннисный) | Г | |
| 3.12 | Скакалка гимнастическая | К | |
| 3.13 | Мяч малый (мягкий) | К | |
| 3.14 | Палка гимнастическая | К | |
| 3.15 | Обруч гимнастический | К | |
| <i>Легкая атлетика</i> | | | |
| 3.16 | Флажки разметочные на опоре | Г | |
| 3.17 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г | |
| 3.18 | Рулетка измерительная (10м, 50 м) | Д | |
| 3.19 | Номера нагрудные | Г | |
| <i>Спортивные игры</i> | | | |
| 3.20 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | |
| 3.21 | Мячи баскетбольные | Г | |
| 3.22 | Сетка волейбольная | Д | |
| 3.23 | Мячи волейбольные | Г | |
| 3.24 | Сетка для ворот футбола | Г | |
| 3.25 | Мячи футбольные | Г | |
| 3.26 | Номера нагрудные | Г | |
| 3.27 | Насос для накачивания мячей. | Д | |
| <i>Средства доврачебной помощи</i> | | | |
| 3.28 | Аптечка медицинская | Д | |
| <i>Дополнительный инвентарь</i> | | | |
| 4 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 4.1 | Спортивный зал игровой | | С раздевалками для мальчиков и девочек. |
| 4.2 | Малый спортивный зал | | |
| 4.3 | Кабинет учителя | | Включает себя рабочий стол, стулья, шкафы для книг и одежды |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 5 | Пришкольный стадион (площадка) | | |
| 5.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д | |
| 5.2 | Сектор для прыжков в длину | Д | |
| 5.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | |
| 5.4 | Площадка игровая баскетбольная | Д | |
| 5.5 | Площадка игровая волейбольная | Д | |
| 5.6 | Гимнастический городок | Д | |
| 5.7 | Полоса препятствий | Д | |
| 5.8 | Льжная трасса | Д | |

Примечание.

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

8. Лист внесения изменений в Рабочую программу

УТВЕРЖАЮ:
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»
_____ Н.Т. Иванова

Приказ № ____ от _____

Лист корректировки рабочей программы

Предмет _____ Класс _____ . Учитель _____

| Название раздела, темы по КТП | Кол час | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту | Кол час | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия |
|-------------------------------|---------|--------------------------|--------------------------|---------|-----------------------|----------------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Учитель _____ (Ф.И.О.)

Руководитель МО _____ (Ф.И.О.)

Зам директора по УР _____ (Ф.И.О.)

**Календарно - тематический поурочный план
4 класс 1 четверть (27 часов).**

Легкая атлетика (11 часов) Основы знаний (в процессе уроков)

| № урока | Раздел/ тема урока | Количество часов | Элементы содержания | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|---------|---|------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| 1/1 | Овладение навыками ходьбы и бега. | 1 | Презентация: «Правила техники безопасности на занятиях, требования к одежде». Беседа «Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе». Причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения. Ходьба с различными заданиями. Равномерный бег до 400 м. ОРУ в кругу. Бег с ускорением на 10-20 м. Прыжки в длину с места. Игра: «Салки». | 1.09.2017-8.09.2017 | |
| 2/2 | Овладение навыками ходьбы и бега. | 1 | Беседа: «Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности». Понятие короткая дистанция, старт, финиш. Ходьба с различными заданиями. Равномерный бег до 400 м. ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Пробегать со скоростью 20-30 м. Прыжок в длину с места – тест. Игра «Пустое место», «Кошки-мышки». | 1.09.2017-8.09.2017 | |
| 3/3 | Овладение навыками прыжков в длину. | 1 | Изучение нового материала. Повторение ранее пройденных упражнений в сочетании с ходьбой и бегом. ОРУ в две шеренге. Высокий старт из различных и.п. до 60м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление). Игра «Кошки-мышки». | 1.09.2017-8.09.2017 | |
| 4/4 | Овладение навыками прыжков в длину. | 1 | Повторение ранее пройденных упражнений в сочетании с ходьбой и бегом. ОРУ в две шеренге. Высокий старт из различных и.п. до 60м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление). Игра «Кошки-мышки». | 11.09.2017-15.09.2017 | |
| 5/5 | Освоение навыков прыжка в длину с разбега. | 1 | Закрепление нового материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков 10- 15 м с изменением скорости. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра: «Салки». | 11.09.2017-15.09.2017 | |
| 6/6 | Освоение навыков прыжка в длину с разбега. | 1 | Закрепление нового материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков 10- 15 м с изменением скорости. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра: «Салки». | 11.09.2017-15.09.2017 | |
| 7/7 | Овладение техникой и навыками метания мяча. | 1 | Повторение изученного материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения (с ноги на ногу, на правой, левой, на двух ногах) Бег с ускорением 2 x 20- 30 м. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на точность. Игра «Перестрелки» | 18.09.2017-22.09.2017 | |
| 8/8 | Овладение навыками метания малого мяча с | 1 | Закрепление изученного материала. Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в | 18.09.2017-22.09.2017 | |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|-----------------------|--|
| | места на дальность из положения, стоя грудью в направлении метания. | | направления метания на дальность и заданное расстояние. Игра: «Попади в цель» . | | |
| 9/9 | Овладение навыками метания малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направлении метания. | 1 | Закрепление изученного материала. Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Игра: «Попади в цель». | 18.09.2017-22.09.2017 | |
| 10/10 | Развитие координационных способностей, челночный бег 3x10м. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения (с ноги на ногу, на правой, левой, двух ногах, с поворотом на 90-120 гр. с точным приземлением в квадрат). Челночный бег 3x10м на результат. Игра: «Космонавты». | 25.09.2017-29.09.2017 | |
| 11/11 | Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. | 1 | Изучение нового материала. ОРУ в движении. Беседа «Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека». Понятие темп, длительность бега. Кросс по пересечённой местности до 1000 м - без учета времени. Прохождение полосы препятствий. | 25.09.2017-29.09.2017 | |

Подвижные игры с элементами баскетбола (6 часов) Основы знаний (в процессе уроков).

| № урока | Раздел/ тема урока | Количество часов | Элементы содержания | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|---------|--|------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| 12/1 | Ознакомление с правилами игры баскетбол. | 1 | Презентация по теме: «Школа мяча». Беседа о значении занятий спортивными играми. Основные требования к правилам поведения во время занятий. Упражнения с мячом: прокатывание, передача с руки в руку, подбрасывания, ловля. Игра «Пустое место». | 25.09.2017-29.09.2017 | |
| 13/1 | Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями в перемещение по площадке, остановок, поворотов. | 1 | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Упражнения с мячом на месте: подбрасывания, ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Игра «Играй, играй мяч не потеряй». | 2.10.2017-6.10.2017 | |
| 14/3 | Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями в перемещение по площадке, остановок, поворотов. | 1 | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Упражнения с мячом на месте: подбрасывания, ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Игра «Играй, играй мяч не потеряй». | 2.10.2017-6.10.2017 | |
| 15/ | Игровые упражнения и | 1 | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из | 2.10.2017- | |

| | | | | | |
|------|--|---|---|----------------------|--|
| 4 | подвижные игры с элементами умениями в перемещение по площадке, остановок, поворотов. | | освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Упражнения с мячом на месте: подбрасывания, ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Игра «Играй, играй мяч не потеряй». | 6.10.2017 | |
| 16/5 | Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями в держании, ловле, передачах мяча | 1 | Изучение нового материала. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Знакомство с навыком ловли и передачи мяча в парах на месте. Игра-задание: выполнение упражнений с мячом с результатом. Игра «Не давай мяч водящему». | 9.10.2017-13.10.2017 | |
| 17/6 | Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями в держании, ловле, передачах мяча. | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра-задание: выполнение упражнений с мячом с результатом. Игра «Не давай мяч водящему», «Зеркало», «Набери очки». | 9.10.2017-13.10.2017 | |

Подвижные игры с элементами волейбола (пионербола) (6 часов) Основы знаний (в процессе уроков)

| № урока | Раздел/ тема урока | Количество часов | Элементы содержания | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|---------|--|------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| 18/1 | Ознакомление с правилами игры волейбол. Овладение навыками передвижений по спортивной площадке, стойка игрока. | 1 | Презентация по теме: «Школа мяча». Беседа о значении занятий спортивными играми. Основные требования к правилам поведения во время занятий. Ознакомление правилами игры в пионербол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Упражнения с мячом: прокатывание, передача с руки в руку, подбрасывания, ловля. Игра «Пустое место». | 9.10.2017-13.10.2017 | |
| 19/2 | <u>Освоение технических элементов.</u> Передача мяча двумя руками от груди и ловля его. | 1 | Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Обучение подбрасыванию волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Перестрелка». | 16.10.2017-20.10.2017 | |
| 20/3 | <u>Освоение технических элементов.</u> Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Перестрелка». | 16.10.2017-20.10.2017 | |

| | | | | | |
|------|---|---|--|-----------------------|--|
| 21/4 | <u>Освоение технических элементов.</u> Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Перестрелка». | 16.10.2017-20.10.2017 | |
| 22/5 | <u>Освоение технических элементов.</u> Ловля и передача мяча сверху двумя руками от груди через сетку. | 1 | Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. Игра «Перестрелка». | 23.10.2017-27.10.2017 | |
| 23/6 | <u>Освоение технических элементов.</u> Ловля и передача мяча сверху двумя руками от груди через сетку. | 1 | Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. Игра «Перестрелка». | 23.10.2017-27.10.2017 | |

Подвижные игры (4 часа) Основы знаний (в процессе уроков).

| № урока | Раздел/ тема урока | Количество часов | Элементы содержания | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|---------|---|------------------|--|--------------------------|--------------------------|
| 24/1 | Названия и правила игр, инвентаря, оборудования. | 1 | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Игра: «Пустое место», «Космонавты». Игра на внимание. | 23.10.2017-27.10.2017 | |
| 25/2 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками | 1 | Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с прыжками. Игра: «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Игра на внимание. | 6.11.2017-10.11.2017 | |
| 26/3 | Игровые упражнения и подвижные игры с метанием на дальность и на точность. | 1 | Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с метанием на дальность и на точность. Игры: «Кто дальше бросит », «Точный расчет», «Метко в цель», «Охотники и утки». Игра на внимание. | 6.11.2017-10.11.2017 | |
| 27/4 | Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча. | 1 | Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в рассыпную. Изучение подвижных игр с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча. Игровые упражнения: подбрасывание, ловля, передача мяча индивидуально. Игры: «Сумей поймать», «Передай и присядь», «Метко в цель», «Сумей выполнить». Игра на внимание. | 6.11.2017-10.11.2017 | |

**Календарно - тематическое поурочное планирование
4 класс 2 четверть (21 час).**

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) Основы знаний (в процессе уроков)

| № уро ка | Раздел/ тема урока | Количе ство часов | Элементы содержания | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|-----------------|---|--------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|
| 28/ 1 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без. | 1 | Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения (основная стойка, построения, выполнение команд). Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ типа зарядки без предметов. Упражнения на гибкость и растяжение. Малоподвижная игра. | 13.11.2017-17.11.2017 | |
| 29/ 2 | Освоение навыков равновесия, строевых упражнений. | 1 | Подготовка мест занятий. Строевые упражнения повторение (размыкание и смыкание) Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастическими палочками. Упражнения на равновесия с опорой на одну ногу. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием. Игра «Кто дальше бросит». | 13.11.2017-17.11.2017 | |
| 30/ 3 | Освоение навыков равновесия, строевых упражнений. | 1 | Подготовка мест занятий. Строевые упражнения повторение (построение по звеньям) Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастическими палочками. Упражнения на равновесия с опорой на одну ногу. Ходьба по бревну. Игра «Кто дальше бросит». | 13.11.2017-17.11.2017 | |
| 31/ 4 | Освоение навыков равновесия, строевых упражнений. | 1 | Подготовка мест занятий. Строевые упражнения повторение (построение по звеньям) Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастическими палочками. Упражнения на равновесия с опорой на одну ногу. Ходьба по бревну. Игра «Кто дальше бросит». | 20.11.2017-24.11.2017 | |
| 32/ 5 | Освоение висов и упоров. | 1 | Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Упражнения в вися на гимнастической стенке. Подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Игра «Кто самый сильный». Малоподвижная игра. | 20.11.2017-24.11.2017 | |
| 33/ 6 | Освоение висов и упоров | 1 | Развитие силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Разновидности ходьбы. ОРУ с набивными мячами. Упражнения в висах и упорах на перекладине, подтягивание в вися лежа, упражнение на бревне. Игра «Кегельбан». Малоподвижная игра. | 20.11.2017-24.11.2017 | |
| 34/ 7 | Освоение висов и упоров | 1 | Развитие силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Разновидности ходьбы. ОРУ с набивными мячами. Упражнения в висах и упорах на перекладине, подтягивание в вися лежа, упражнение на бревне. Игра «Кегельбан». Малоподвижная игра. | 27.11.2017-1.12.2017 | |
| 35/ | Освоение навыков | 1 | Строевые упражнения. Строевой шаг, перестроение по звеньям, размыкание и смыкание на | 27.11.2017- | |

| | | | | | |
|-----------|--|---|--|---------------------------|--|
| 8 | лазанья и перелезания | | месте. Разновидности ходьбы. ОРУ со скакалкой. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев. Преодоление полосы препятствий. | 1.12.2017 | |
| 36/ 9 | Освоение навыков лазанья и перелезания | 1 | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ со скакалкой. Лазанье по канату. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Преодоление полосы препятствий. | 27.11.2017- 1.12.2017 | |
| 37/ 10 | Освоение навыков лазанья и перелезания | 1 | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ со скакалкой. Лазанье по канату. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Преодоление полосы препятствий. | 4.12.2017- 8.12.2017 | |
| 38/ 11 | Освоение акробатических упражнений | 1 | Изучение нового материала. Подготовка мест занятий. Строевые упражнения повторение (построение по звеньям) Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость и растяжение. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед; кувырок назад; стойка на лопатках, кувырок в сторону. Игра «Самый гибкий». | 4.12.2017- 8.12.2017 | |
| 39/ 12 | Освоение акробатических упражнений | 1 | Подготовка мест занятий. Строевые упражнения повторение (построение по звеньям) Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость и растяжение. Группировка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Игра «Будь внимательным». | 4.12.2017- 8.12.2017 | |
| 40/ 13 | Освоение акробатических упражнений | 1 | Подготовка мест занятий. Строевые упражнения повторение (построение по звеньям) Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость и растяжение. Группировка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Игра «Будь внимательным». | 11.12.2017- 15.12.2017 | |
| 41/ 14 | Освоение навыков в опорных прыжках. | 1 | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с малым мячом. Опорный прыжок на козла: вскок в упор стоя на колени и соскок взмахом рук.. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Игра «Попади в цель». | 11.12.2017- 15.12.2017 | |
| 42/ 15 | Освоение навыков в опорных прыжках | 1 | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с малым мячом. Опорный прыжок на козла: вскок в упор стоя на колени и соскок взмахом рук. Упражнения в висе стоя и лежа. Игра «Попади в цель». | 11.12.2017- 15.12.2017 | |
| 43/ 16 | Освоение навыков в опорных прыжках | 1 | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с малым мячом. Опорный прыжок на козла: вскок в упор стоя на колени и соскок взмахом рук. Упражнения в висе стоя и лежа. Игра «Попади в цель». | 18.12.2017- 22.12.2017 | |

| | | | | | |
|-----------|----------------------------------|---|---|---------------------------|--|
| 44/ 17 | Освоение танцевальных упражнений | 1 | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ под музыкальное сопровождение. Игра «Сумей выполнить». | 18.12.2017- 22.12.2017 | |
| 45/ 18 | Освоение танцевальных упражнений | 1 | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ под музыкальное сопровождение. Игра «Сумей выполнить». | 18.12.2017- 22.12.2017 | |

Подвижные игры (3 часа) Основы знаний (в процессе уроков).

| № урока | Раздел/ тема урока | Количество часов | Элементы содержания | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|----------|--|------------------|--|---------------------------|--------------------------|
| 46/ 1 | Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча. | 1 | Правила техники безопасности. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в рассыпную. Закрепление правил подвижных игр с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча. Игровые упражнения: подбрасывание, ловля, передача мяча индивидуально. Игры: «Сумей поймать», «Передай и присядь», «Метко в цель», «Сумей выполнить». Игра на внимание. | 25.12.2017- 12.01.2018 | |
| 47/ 2 | Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями ловить, бросать, передавать и вести мяч. | 1 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом. Броски мяча в цель. Игра: «Охотники и утки», «Перестрелка». | 25.12.2017- 12.01.2018 | |
| 48/ 3 | Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями ловить, бросать, передавать и вести мяч. | 1 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом. Броски мяча в цель. Игра: «Охотники и утки», «Перестрелка». | 25.12.2017- 12.01.2018 | |

**Календарно - тематическое поурочное планирование
4 класс 3 четверть (30 часов).
Лыжная подготовка (21 час) Основы знаний (в процессе уроков)**

| № уро ка | Раздел/ тема урока | Количе ство часов | Элементы содержания | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|-----------------|---|--------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|
| 49/ 1 | Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах. | 1 | Презентация по теме: «Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Беседа о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Подборка лыж, палок. Игра «Будь внимательным» | 15.12.2018-19.01.2018 | |
| 50/ 2 | Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 | Построение. Проверка домашнего задания: комплекс упражнений «Разминка лыжника». Выдача инвентаря. Крепление и переноска лыж. Передвижение в колонне по одному с лыжами к месту занятий. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж и перестроения на лыжах. Ознакомление с навыком передвижения на лыжах в колонне ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. Игра «Длиннее шаг» | 15.12.2018-19.01.2018 | |
| 51/ 3 | Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Освоение техники скользящего шага. Выполнение подготовительных упражнений. Игра «Лыжная дорожка». | 15.12.2018-19.01.2018 | |
| 52/ 4 | Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Освоение техники скользящего шага. Выполнение подготовительных упражнений. Игра «Лыжная дорожка». | 22.01.2018-26.01.2018 | |
| 53/ 5 | Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок до 600 м. Освоение перекрестной координации движений рук и ног. Игра «Запрещенное движение». | 22.01.2018-26.01.2018 | |
| 54/ 6 | Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок до 600 м. Освоение перекрестной координации движений рук и ног. Игра «Запрещенное движение». | 22.01.2018-26.01.2018 | |
| 55/ 7 | Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м. Игра «Сумей выполнить» | 29.01.2018-2.02.2018 | |

| | | | | | |
|--------------|--|---|---|-----------------------|--|
| | лыжах разными способами. | | | | |
| 56/8 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 400 м. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Игра «Лыжная дорожка». | 29.01.2018-2.02.2018 | |
| 57/9 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 600 м. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Освоение скользящего шага в попеременном двухшажном ходе. Игра «Запрещенное движение». | 29.01.2018-2.02.2018 | |
| 58/10 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 800 м. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Освоение выноса лыжных палок, постановка, отталкивание. Игра «Сумей выполнить». | 5.02.2018-9.02.2018 | |
| 59/11 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 800 м. Попеременный двухшажный ход с палками. Освоение перекрестной координации движений рук и ног. Игра «Сумей выполнить». | 5.02.2018-9.02.2018 | |
| 60/12 | <u>Технические действия на лыжах:</u> подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойке. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 800м. Освоение технических действий на лыжах: подъёмы ступающим шагом и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Игра «Пройди ворота». | 5.02.2018-9.02.2018 | |
| 61/13 | <u>Технические действия на лыжах:</u> подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойке | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км. Спуски в различных стойках Подвижная игра «Быстрый лыжник». | 12.02.2018-16.02.2018 | |
| 62/14 | <u>Технические действия на лыжах:</u> подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойке | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 1000м. Подъёмы ступающим шагом и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Игра «Не сбей палку». | 12.02.2018-16.02.2018 | |
| 63/15 | <u>Технические действия на лыжах:</u> подъём | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. | 12.02.2018-16.02.2018 | |

| | | | | | |
|-------|---|---|--|-----------------------|--|
| | «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойке. | | Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в различных стойках Игра «Быстрый лыжник». | | |
| 64/16 | <u>Технические действия на лыжах:</u> торможение плугом и упором. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Освоение технических действий на лыжах: торможение плугом и упором. Игра «Сумей выполнить». | 19.02.2018-23.02.2018 | |
| 65/17 | <u>Технические действия на лыжах:</u> торможение плугом и упором. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Освоение технических действий на лыжах: торможение плугом и упором. Игра «Сумей выполнить». | 19.02.2018-23.02.2018 | |
| 66/18 | Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Игра «Слалом на равнине». | 19.02.2018-23.02.2018 | |
| 67/19 | Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Игра «Слалом на равнине». | 26.02.2018-2.03.2018 | |
| 68/20 | Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Игра «Слалом на равнине». | 26.02.2018-2.03.2018 | |
| 69/21 | Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы. | 1 | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Игра «Слалом на равнине». | 26.02.2018-2.03.2018 | |

Подвижные игры с элементами волейбола (пионербола) (6 часов) Основы знаний (в процессе уроков)

| № урока | Раздел/ тема урока | Количество часов | Элементы содержания | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|---------|---|------------------|--|--------------------------|--------------------------|
| 70/1 | <u>Освоение технических элементов.</u> Ловля и передача мяча сверху двумя руками от груди через сетку. | 1 | Правила техники безопасности. Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. Игра «Перестрелка». | 5.03.2018-9.03.2018 | |

| | | | | | |
|----------|---|---|---|---------------------------|--|
| 71/ 2 | <u>Освоение технических элементов.</u> Подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) | 1 | Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи. подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) Игра «Сумей перекинуть». | 5.03.2018- 9.03.2018 | |
| 72/ 3 | <u>Освоение технических элементов.</u> Подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) в парах. | 1 | Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) в парах. Игра «Выполни точно». | 5.03.2018- 9.03.2018 | |
| 73/ 4 | <u>Освоение технических элементов.</u> Подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) через сетку. | 1 | Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) в парах через сетку. Игра «Выполни точно». | 12.03.2018- 16.03.2018 | |
| 74/ 5 | <u>Освоение технических элементов.</u> Розыгрыш мяча на три паса. | 1 | Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) в парах через сетку. Розыгрыш мяча на три паса. Игра «Пионербол». | 12.03.2018- 16.03.2018 | |
| 75/ 6 | <u>Освоение технических элементов.</u> Розыгрыш мяча на три паса | 1 | Построение. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах через сетку. подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) в парах через сетку. Розыгрыш мяча на три паса. Игра «Пионербол». | 12.03.2018- 16.03.2018 | |

Подвижные игры (3 часа) Основы знаний (в процессе уроков).

| № урока | Раздел/ тема урока | Количество часов | Элементы содержания | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|----------|--|------------------|---|---------------------------|--------------------------|
| 76/ 1 | Названия и правила игр, инвентаря, оборудования. | 1 | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Игра: «Пустое место», «Космонавты». Игра на внимание. | 19.03.2018- 23.03.2018 | |

| | | | | | |
|---------------|--|---|--|---------------------------|--|
| 77/ 2 1 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. | 1 | Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с прыжками. Игра: «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Игра на внимание. | 19.03.2018- 23.03.2018 | |
| 78/ 3 | Игровые упражнения и подвижные игры с метанием на дальность и на точность. | 1 | Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с метанием на дальность и на точность. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Охотники и утки». Игра на внимание. | 19.03.2018- 23.03.2018 | |

**Календарно - тематическое поурочное планирование
4 класс 4 четверть (24 часа).**

Подвижные игры с элементами баскетбола (6 часов) Основы знаний (в процессе уроков).

| № урока | Раздел/ тема урока | Количество часов | Элементы содержания | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|----------|--|------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| 79/ 1 | Овладение элементарными умениями в ведении мяча. | 1 | Правила техники безопасности Изучение нового материала. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Игровые упражнения с мячом на месте. Ведения мяча правой, левой рукой - индивидуально. Игра: «Охотники и утки», «Мяч ловцу». | 2.04.2018- 6.04.2018 | |
| 80/ 2 | Овладение элементарными умениями в ведении мяча. | 1 | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди а) на месте; б) в ходьбе. Ведение правой, левой рукой в ходьбе. Игра: «Гонка мячей по кругу». | 2.04.2018- 6.04.2018 | |
| 81/ 3 | Овладение элементарными умениями в ведении мяча. | 1 | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди а) на месте. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте. Игры с ведением мяча. | 2.04.2018- 6.04.2018 | |
| 82/ 4 | Овладение техникой бросков мяча. | 1 | Изучение нового материала. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс на осанку. Броски мяча двумя руками от груди с места. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте. Игра «Не давай мяч водящему». | 9.04.2018- 13.04.2018 | |
| 83/ 5 | Овладение техникой бросков мяча. | 1 | Правила техники безопасности по подвижным играм. Комплекс ОРУ с мячом. Специально беговые упражнения. Закрепление основных навыков в перемещении, остановках, поворотах. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места. Игра «Борьба за мяч». | 9.04.2018- 13.04.2018 | |
| 84/ 6 | Овладение техникой ловли, передачи, броска и ведения мяча. | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс на осанку. Закрепление и совершенствование ловли и передачи мяча в парах, броска и ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой на месте. Бросок мяча двумя руками | 9.04.2018- 13.04.2018 | |

| | | | | | |
|--|--|--|-------------------------------------|--|--|
| | | | от груди с места. Эстафета с мячом. | | |
|--|--|--|-------------------------------------|--|--|

Подвижные игры (8 часов) Основы знаний (в процессе уроков).

| № урока | Раздел/ тема урока | Количество часов | Элементы содержания | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|----------------|--|-------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------|
| 85/1 | Названия и правила игр, инвентаря, оборудования. | 1 | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Игра: «Пустое место», Прыжки по полосам». | 16.04.2018-20.04.2018 | |
| 86/2 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. | 1 | Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с прыжками. Игра: «Белые медведи», «Волк во рву». | 16.04.2018-20.04.2018 | |
| 87/3 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. | 1 | Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с прыжками. Игра: «Космонавты», «Удочка». | 16.04.2018-20.04.2018 | |
| 88/4 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. | 1 | Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с прыжками. Игра: «Пустое место», Прыжки по полосам». | 23.04.2018-27.04.2018 | |
| 89/5 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. | 1 | Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с прыжками. Игра: «Космонавты», «Удочка». Игра на внимание. | 23.04.2018-27.04.2018 | |
| 90/6 | Игровые упражнения и подвижные игры с метанием на дальность и на точность. | 1 | Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с метанием на дальность и на точность. Игры: «Кто дальше бросит », «Точный расчет», «Метко в цель», «Охотники и утки». Игра на внимание. | 23.04.2018-27.04.2018 | |
| 91/7 | Игровые упражнения и подвижные игры с метанием на дальность и на точность. | 1 | Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с метанием на дальность и на точность. Игры: «Кто дальше бросит », «Точный расчет», «Метко в цель», «Охотники и утки». Игра на внимание. | 30.04.2018-4.05.2018 | |
| 92/8 | Игровые упражнения и подвижные игры с метанием на дальность и на точность. | 1 | Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с метанием на дальность и на точность. Игры: «Кто дальше бросит », «Точный расчет», «Метко в цель», «Охотники и утки». Игра на внимание. | 30.04.2018-4.05.2018 | |

Легкая атлетика (10 часов) Основы знаний (в процессе уроков)

| № урока | Раздел/ тема урока | Количество часов | Элементы содержания | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|---------|--|------------------|--|--------------------------|--------------------------|
| 93/1 | Освоение навыков ходьбы и бега. | 1 | Правила техники безопасности на занятиях, требования к одежде. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Сочетание различных видов ходьбы и бега с движением рук. Построение в круг, ОРУ в кругу. Прыжок в длину с места. Бег на скорость 10-15 м. Игра «Кошки, мышки». | 30.04.2018-4.05.2018 | |
| 94/2 | Освоение навыков ходьбы и бега. | 1 | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Сочетание различных видов ходьбы и бега с движением рук. Построение в круг, ОРУ в кругу. Прыжок в длину с места. Бег на скорость 10-15 м. Игра «Кошки, мышки». | 7.05.2018-11.05.2018 | |
| 95/3 | Освоение навыков прыжков. | 1 | Повторение ранее пройденных упражнений в сочетании с ходьбой и бегом. ОРУ в две шеренги. Игра «Кто дальше» (прыжок в длину с места). Бег с ускорением на 10-15 м. Игра «Принеси кубик». | 7.05.2018-11.05.2018 | |
| 96/4 | Освоение навыков прыжка в длину с разбега. | 1 | Закрепление изученного материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. ОРУ в две шеренги. Бег на скорость 10-15 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Кто дальше», «Горячая картошка». | 7.05.2018-11.05.2018 | |
| 97/5 | Освоение навыков прыжка в длину с разбега. | 1 | Закрепление изученного материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. ОРУ в две шеренги. Бег на скорость 10-15 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Кто дальше», «Горячая картошка». | 14.05.2018-18.05.2018 | |
| 98/6 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Закрепление изученного материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания. ОРУ в две шеренги. Игра «Нятяни лук». Бег на скорость 10-15 м. Игра «Сумей выполнить». | 14.05.2018-18.05.2018 | |
| 99/7 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Закрепление изученного материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания. ОРУ в две шеренги. Игра «Нятяни лук». Бег на скорость 10-15 м. Игра «Сумей выполнить». | 14.05.2018-18.05.2018 | |
| 100/8 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Закрепление изученного материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания. ОРУ в две шеренги. Игра «Нятяни лук». Бег на скорость 10-15 м. Игра «Сумей выполнить». | 21.05.2018-25.05.2018 | |
| 101/9 | Развитие скоростно-силовых и координационных | 1 | Закрепление изученного материала. Эстафета. Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в три шеренги. Игра-эстафета «Перенеси предмет» (челночный бег 3x10 м). Прохождение полосы препятствий. | 21.05.2018-25.05.2018 | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|---------------------------|--|
| | способностей, челночный бег3х10м. | | | | |
| 102 / 10 | Развитие скоростно- силовых способностей и выносливости. | 1 | ОРУ в движении. Беседа «Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких». Понятие как правильно дышать при различных физических нагрузках. Кросс по пересечённой местности до 1000 м - без учета времени. Прохождение полосы препятствий. | 21.05.2018- 25.05.2018 | |