**Пояснительная записка по физической культуре.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы «Физическая культура» (авторы Б.Б. Егоров, Ю.Е.Пересадина), в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

На физическую культуру в 4 классе отводится 3 часа в неделю, 105 часов в год.

Для реализации программного содержания используются следующие учебники и учебные пособия: Б.Б.Егоров, Пересадина Ю.Е. Физическая культура. Книга 2(3-4 классы).- М. : Баласс,2014.

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4 классе являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4 классе являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

При планировании учебного материала для учащихся 4 классов настоящей программы были внесены изменения: при отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

**Учебно-тематическое планирование по физической культуре в 4 классе**

**Учитель: Фёдорова Олеся Сергеевна**

**Класс: 4 б**

На изучение физической культуры отводится:

* 35 учебных недель
* 3 часа в неделю
* всего 105 часов в год

Количество часов в 1 четверти - 27 часов.

Количество часов во 2 четверти – 21 час.

Количество часов в 3 четверти – 30 часов.

Количество часов в 4 четверти – 27 часов.

Учебники и учебное пособие:

«Физическая культура», книга 2, 3-4 кл. , авторы Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина., 2013г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Тип урока** | **Характеристика деятельности учащихся или виды уч. деятельности** | **Виды контроля, измерители** | **Планируемые результаты освоения материала** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| **I четверть - 27 часов** | | | | | | | | | |
| 1 | Физическая культура. Техника безопасности при занятиях физической культурой. | 1 | ОНЗ | Правила поведения в спортзале и на улице. Самоконтроль во время занятий физической культурой.  Туризм. Первая помощь.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка  Составление режима дня.  Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.  Составление сравнительной таблицы (1–2–3 -4 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  Медленный бег 400 и 800 м. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Правила подбора одежды на открытом воздухе. Спортивная игра футбол  Бег 3 мин. Техника высокого старта: Команды « на старт», «Внимание», «Марш». Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Пустое место».  Медленный бег 3 и 4 мин. Перестроение. Повороты на месте .Комплекс ОРУ.  Техника высокого старта. Выполнение контрольного норматива. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов .Подвижные игры «Смена сторон»  Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижные игры: Пустое место.  Медленный бег 500 м. Перестроение. Комплекс ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Выполнять правила игры ,уважительно относиться к сопернику. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Белые медведи».Медленный бег 200 м. Перестроение. Комплекс ОРУ. Игра «Передал – садись». Выполнение контрольного норматива: бег на скоростную выносливость.  Ловля и передача мяча в движении Подвижные игры с элементами баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.Бег 1000 м.(без учета времени) Развитие выносливости . Игра «Охотники и зайцы» Комплекс ОРУ. Подвижные игры «День и ночь».Медленный бег 200 м .Перестроение. Комплекс ОРУ. Игра « Передал-садись». Ведение мяча на месте с изменением высоты. Выполнение контрольного норматива. | текущий | **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:  •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи и сопереживания;  •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  •характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  •организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  •планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  •анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  •видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  •оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | Повторить правила | 05.09 |  |
| 2 | Из истории физической культуры | 1 | ОНЗ | текущий | Альбом «Семья и спорт» | 06.09 |  |
| 3 | Физические упражнения | 1 | Р | текущий | Повторить ОРУ | 08.09 |  |
| 4 | Самостоятельные занятия | 1 | ОНЗ | текущий | Составить режим дня | 12.09 |  |
| 5 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 | ОНЗ | текущий | Повторить ОРУ | 13.09 |  |
| 6 | Самостоятельные игры и развлечения | 1 | ОНЗ | текущий | Разработать правила любимой игры | 15.09 |  |
| 7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упр. | 1 | ОНЗ | текущий | Повторить упражнения | 19.09 |  |
| 8 | Комплексы дыхательных упражнений | 1 | ОНЗ | текущий | Повторить упражнения | 20.09 |  |
| 9 | Повороты на месте. ТБ на уроках л/а, подвижных играх. | 1 | ОНЗ | текущий | Повторить технику поворотов на месте | 22.09 |  |
| 10 | Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ. | 1 | ОНЗ | текущий | Повторить упражнения | 26.09 |  |
| 11 | ОРУ в движении. Техника высокого старта. | 1 | ОНЗ | текущий | Повторить ОРУ в движении | 27.09 |  |
| 12 | Техника высокого старта. Бег 30 м | 1 | К | тематический | Повторить технику высокого старта | 29.09 |  |
| 13 | Правила игры «Пионербол» Подвижные игры. | 1 | Р | текущий | Повторить игру | 03.10 |  |
| 14 | Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. | 1 | Р | текущий | Повторить ОРУ в движении | 04.10 |  |
| 15 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м | 1 | К | тематический |  | 06.10 |  |
| 16 | Бег до мин с 2 -3 ускорениями. Спортивная игра футбол. Подвижные игры. | 1 | ОНЗ | текущий | Повторить игру | 10.10 |  |
| 17 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1 | Р. | текущий | Повторить упражнения с мячом | 11.10 |  |
| 18 | Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м | 1 | К. | текущий | Повторить упражнения с мячом | 13.10 |  |
| 19 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | ОНЗ | текущий | Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений | 17.10 |  |
| 20 | Бег по пересеченной местности .Подвижные игры. | 1 | К | тематический | 18.10 |  |
| 21 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | ОНЗ | текущий | Повторить упражнения с мячом  Упражнение «пистолетик» приседания на одной ноге | 20.10 |  |
| 22 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10 м | 1 | К | тематический | 24.10 |  |
| 23 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Подвижные игры | 1 | ОНЗ | текущий | 25.10 |  |
| 24 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1 | К | тематический | Повторить упражнения с мячом  Поднимание туловища, сидя на полу, согнув ноги. | 27.10 |  |
| 25 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | ОНЗ | текущий | 31.10 |  |
| 26 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах. | 1 | Р | текущий | 01.11 |  |
| 27 | Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |
| **II четверть -21 час** | | | | | | | | | |
| 28 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1 | К | Медленный бег 4 мин.  Перестроение.  ОРУ. Выполнение контрольного норматива .  Бросок двумя руками от груди.  Спортивная игра мини-баскетбол  Размыкание и смыкание приставными шагами.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,  «На первый-второй рассчитайся!».  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.  Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках.  Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры.  Развитие координационных способностей.  Инструктаж по ТБ.  Построение в две шеренги.  Перестроение из двух шеренг в два круга.  Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.  ОРУ с обручами. Подвижные игры.  Развитие силовых способностей.  Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.  Ходьба приставными шагами по бревну (высота*до*1м).  Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.  Подвижные игры.  Развитие координационных способностей.  Бег 1000 м.(без учета времени) Развитие выносливости . Игра «Охотники и зайцы» Комплекс ОРУ.  Подвижные игры «День и ночь».Медленный бег 200 м .Перестроение. Комплекс ОРУ.  Игра « Передал-садись».  Ведение мяча на месте с изменением высоты. Выполнение контрольного норматива. | тематический | •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  •планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  •излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  •представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  •измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  •оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  •организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  •бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | Повторить ОРУ | 10.11 |  |
| 29 | Бросок двумя руками от груди. Мини-баскетбол. | 1 | ОНЗ | текущий | Отрабатывать броски | 14.11 |  |
| 30 | Акробатика.  Строевые упражнения. Т.Б. | 1 | ОНЗ | текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 15.11 |  |
| 31 | Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения | 1 | К. | тематический | Повторить строевые упражнения | 17.11 |  |
| 32 | ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Строевые упражнения | 1 | Р. | текущий | Повторить строевые упражнения | 21.11 |  |
| 33 | Разучивание акробатических упражнений.  Строевые упражнения | 1 | ОНЗ | текущий | Отрабатывать перекаты | 22.11 |  |
| 34 | Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через скакалку | 1 | К. | тематический | Прыжки через скакалку | 24.11 |  |
| 35 | Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку за 30 с | 1 | К | тематический | Прыжки через скакалку | 28.11 |  |
| 36 | Упражнения в висах и упорах | 1 | ОНЗ | текущий | ОРУ с обручами | 29.11 |  |
| 37 | О.с-упор присев-упор лежа-упор присев-о.с.  Учебная игра «мини-баскетбол» | 1 | К | тематический | Выпрыгивание вверх из полуприседа | 01.12 |  |
| 38 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг | 1 | ОНЗ | текущий | Повторить строевые упражнения | 05.12 |  |
| 39 | ОФП у шведской стенки. Прыжки через скакалку за 30 с. | 1 | ОНЗ | текущий |  | 06.12 |  |
| 41 | Повторить упражнения в висах и упорах. ОРУ с обручами. | 1 | Р | текущий | Повторить ОРУс обручами | 08.12 |  |
| 41 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине. Отжимание. | 1 | К | текущий | Отрабатывать прыжки через скакалку | 12.12 |  |
| 42 | Техника опорного прыжка | 1 | К | тематический |  | 13.12 |  |
| 43 | Закрепление техники опорного прыжка | 1 | Р | текущий |  | 15.12 |  |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | ОНЗ | текущий | Повторить ОРУ | 19.12 |  |
| 45 | Общая физическая подготовка. Подвижные игры | 1 | ОНЗ | текущий | Повторить ОРУ | 20.12 |  |
| 46 | Лазание по наклонной скамейке. | 1 | ОНЗ | текущий | Повторить строевые упражнения | 22.12 |  |
| 47 | Развитие двигательных навыков. Подвижные игры | 1 | Р. | текущий | Подготовить лыжи | 26.12 |  |
| 48 | Подвижные игры | 1 | Р. | текущий |  | 27.12 |  |
| **3 четверть - 30 часов.**  **Лыжная подготовка -19 часов. Подвижные игры - 11 часов.** | | | | | | | | | |
| 49/1 | Т.Б. на уроках л/п. Температурный режим. | 1 | ОНЗ | Природные факторы закаливания-воздух, вода, солнце.  Имитация техники одноопорного скольжения. ТБ  Подбор лыжного инвентаря.  Переноска и надевание лыж.  Построение с лыжами.  Повороты на месте.  Ступающий шаг без палок. Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях.  Подбор лыжного инвентаря.  Переноска и надевание лыж.  Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг с палками.  Игра “Попади в ворота”  Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода без палок. Повторить технику одноопорного скольжения. Спуски в низкой стойке и подъем «лесенкой». Выполнение хода на учебной лыжне.  Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками. Спуски в высокой и низкой стойке.  Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение « плугом». Контрольный норматив. Свободное катание  Свободное катание. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».  Прохождение дистанции 2-3 км в свободном стиле.  Подъем лесенкой.  Спуски в высокой и низкой стойке.  Техника торможения «плугом».  Свободное катание.  Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками.  Спуски в высокой и низкой стойке  Свободное катание.  Повороты на месте.  Торможение.  Игры и развлечения в зимнее время года.  Эстафета.  Строевые упражнения повторение .  Ходьба, бег с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.  Игра пионербол.  Строевые упражнения повторение 2 четверть.  Ходьба, бег с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.  Эстафеты с мячами.  Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Ведение мяча в ходьбе.  Ведение мяча в беге.  Броски мяча в щит  Поднимание туловища  Игра Мини-баскетбол  Комплекс ОРУ с заданиями. Медленный бег. Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол  Ходьба, бег с игровыми заданиями.  ОРУ в парах  Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву»  Медленный бег 4 мин.  Комплекс ОРУ.  Ведение мяча с изменением направления и скорости  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов.  Медленный бег 3-5мин .Перестроение. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка» | текущий | •организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;  •взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  •в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  •подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  •находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  •выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  •выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  •применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  Л**ичностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:  •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи и сопереживания;  •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Подготовить одежду |  |  |
| 50/2 | Ступающий шаг без палок.  Повороты на месте | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |
| 51/3 | Ступающий шаг с палками. Повороты на месте | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |
| 52/4 | Скользящий шаг без палок.  Повороты на месте | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |
| 53/5 | Скользящий шаг с палками. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |
| 54/6 | Техника п/п 2х шажного хода без палок. | 1 | ОНЗ | текущий | Имитация техники п/п 2х шажного хода. |  |  |
| 55/7 | Вкатывание. Спуски и подъемы. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |
| 56/8 | Техника п/п 2х шажного хода с палками. | 1 | К | тематический | Повторить технику «лесенкой» |  |  |
| 57/9 | Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. | 1 | ОНЗ | текущий | Повторить технику одноопорного скольжения |  |  |
| 58/10 | Совершенствование техники ранее изученных ходов. | 1 | Р | Текущий | Отрабатывать торможение « плугом» |  |  |
| 59/11 | Контрольное прохождение дистанции 1 км | 1 | К | тематический |  |  |  |
| 60/12 | Совершенствование изученных ходов в соответствии рельефа местности. | 1 | Р | Текущий | Прогулки на лыжах. Катание на коньках |  |  |
| 61/13 | Торможение «плугом». Подъем лесенкой | 1 | Р | текущий | Свободное катание |  |  |
| 62/14 | Развитие общей выносливости и прохождение дистанции 2 км | 1 | Р | текущий | Отрабатывать спуски и подъемы |  |  |
| 63/15 | Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке | 1 | К | тематический |  |  |  |
| 64/16 | Прохождение дистанции 2 км без учета времени. | 1 | Р | текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 65/17 | Совершенствование изученных ходов в соответствии рельефа местности. | 1 | Р | текущий |  |  |  |
| 66/18 | Лыжная эстафета | 1 | Р | текущий | Свободное катание |  |  |
| 67/19 | Подвижные игры в зимнее время года | 1 | ОНЗ | текущий | Игры на воздухе |  |  |
| 68/20 | Подвижные игры с элементами спортивных игр.  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. | 1 | Р | текущий | Выпрыгивание вверх из полуприседа |  |  |
| 69/21 | Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.  Эстафеты с мячами | 1 | Р | текущий | Повторить упражнения с мячом |  |  |
| 70/22 | Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит. | 1 | Р | текущий | Отрабатывать броски |  |  |
| 71/23 | Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой.  Броски мяча в щит. | 1 | Р | текущий | Повторить упражнения с мячом |  |  |
| 72/24 | Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол | 1 | Р | текущий | Отрабатывать броски |  |  |
| 73/25 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Р | текущий |  |  |  |
| 74/26 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Мини-баскетбол. | 1 | Р | текущий | Поднимание туловища ,сидя на полу без упора |  |  |
| 75/27 | Развитие скоростно-  силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками. | 1 | Р | текущий | Повторить строевые упражнения |  |  |
| 76/28 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1 | К | тематический | ОРУ в движении. |  |  |
| 77/29 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков | 1 | ОНЗ | текущий | Повторить строевые упражнения |  |  |
| 78/30 | Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра мини-баскетбол. | 1 | Р | текущий |  |  |  |
| **4 четверть - 27 часов.**  **Легкая атлетика. Подвижные игры.** | | | | | | | | | |
| 79/1 | Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель. | 1 | ОНЗ | Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.  Ходьба, бег с заданиями.  ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой.  Игра «Мини-баскетбол  Строевые упражнения повторение  Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах  Челночный бег. 3 по 10  Броски набивного мяча в цель.  Ведение мяча по прямой правой, левой рукой.  Игра «Мини-баскетбол».  Организация двигательного режима в течение дня.  Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин.  ОРУ со скакалкой.  Наклон вперед.  Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.  Игра «Мини-баскетбол».  Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.  ОРУ со скакалкой.  Прыжки в длину с места на результат  Прыжки в высоту с 4-5 шагов.  Игра «Зайцы в огороде»  Признаки утомления и что нужно делать. Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.  Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.  Прыжки в высоту с разбега.  Игра «Прыгающие воробушки»  Ходьба, бег с изменением направления.  ОРУ в движении.  Прыжки  с поворотом 180.  Высокий старт.  Ускорение до 30 метров  Прыжки по заданным ориентирам.  Игра «Охотники и утки»  Техника безопасности при метаниях мяча.  Ходьба, бег с изменением направления.  ОРУ в движении.  Бег с высокого старта 30 метров на результат.  Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  Игра «Охотники и утки»  Ходьба, бег с изменением направления.  ОРУ в движении.  Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  Прыжки в длину с разбега.  Игра «Русская лапта»  Ходьба, бег с различными заданиями.  ОРУ в движении.  Метание  малого мяча на дальность.  Челночный бег 3х5 м, 3х10м  Прыжки в длину с разбега.  Игра «Русская лапта»  Ходьба, бег с различными заданиями.  ОРУ в кругу.  Метание  малого мяча на дальность.  Бег с ускорением от 10 до 20 мин.  Шестиминутный бег. | текущий | **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  •характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  •организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  •планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  •анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  •видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  •оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | Прыжки в длину с места |  |  |
| 80/2 | Броски набивного мяча в цель.  Ведение мяча по прямой шагом. | 1 | Р | текущий | Прыжки через скакалку |  |  |
| 81/3 | Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом. | 1 | К | тематический | Отрабатывать ведение мяча |  |  |
| 82/4 | Поднимание туловища на результат Броски мяча в щит, кольцо. | 1 | К | тематический | Отрабатывать броски |  |  |
| 83/5 | Прыжки в длину с места на результат.Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |
| 84/6 | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. | 1 | Р | текущий | Отрабатывать прыжки в высоту |  |  |
| 85/7 | Прыжки в высоту с разбега.  Челночный бег. | 1 | Р | текущий | Отрабатывать прыжки в высоту |  |  |
| 86/8 | Высокий старт. Прыжки по ориентирам | 1 | Р | текущий | Повторить игру |  |  |
| 87/9 | Бег 30 метров с высокого старта.  Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 | К | тематический | Отрабатывать метание мяча |  |  |
| 88/10 | Прыжок в длину с разбега.  Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 | Р | текущий | Подтягивание в висе на перекладине. |  |  |
| 89/11 | Прыжок в длину с разбега.  Метание мяча на дальность | 1 | Р | текущий | Отрабатывать прыжки в длину |  |  |
| 90/12 | Прыжок в длину с разбега.  Шестиминутный бег | 1 | Р | текущий | Отрабатывать прыжки в длину |  |  |
| 91/13 | Легкоатлетические упражнения.  Бег 1000 метров на результат | 1 | К | тематический | Повторить ОРУ |  |  |
| 92/14 | Эстафета с передачей эстафетной палочки.  Бег 1000 метров | 1 | Р | текущий | Преодоление естественных препятствий |  |  |
| 93/15 | Преодоление полосы препятствий | 1 | Р | текущий |  |  |  |
| 94/16 | Эстафеты. Мини-баскетбол. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |
| 95/17 | Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований | 1 | Р | текущий |  |  |  |
| 96/18 | Техника передачи эстафетного бега. | 1 | Р | Текущий | Прыжки через скакалку |  |  |
| 97/19 | Подвижные игры с бегом ,прыжками, метаниями | 1 | Р | текущий |  |  |  |
| 98/20 | Спортивные игры. Правила игры в волейбол. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |
| 99/21 | Спортивные игры. Волейбол | 1 | Р | текущий |  |  |  |
| 100/22 | Игры народов разных стран | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |
| 101/23 | Двусторонняя игра в футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоемах. | 1 | ОНЗ | текущий | Двигательный режим на каникулах |  |  |
| 102/24 | Стартовый разгон. Бег 60 м | 1 | К | текущий |  |  |  |
| 103/25 | Развитие выносливости. Бег 500 м | 1 | К | текущий |  |  |  |
| 104/26 | Экскурсия на спортивные объекты Казани. | 1 | ОНЗ | текущий | Изготовить памятку |  |  |
| 105/27 | Подведение итогов года. Двухсторонняя игра в футбол. | 1 | Р | текущий |  |  |  |