

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»

**ОБСУЖДЕНО**  
на заседании ШМО  
/Михайлова Л.М./  
Протокол №1  
«30» августа 2019 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
зам. директора по УВР  
/Тарасова Е.М./  
«30» августа 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

(предмет)

**для 4 класса**

(класс)

**Срок реализации программы**  
(на 2019/2020 учебный год)

**Уровень базовый**

Рабочая программа составлена на основе программы- 1.Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012.  
2. Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы. Рабочие программы / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Составители: Вивчарь А.А.  
(первая категория)

г.о. Королёв

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 4 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
4. Примерной программы по физической культуре.
5. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).
6. Программой к завершённой предметной линии учебников физическая культура: 1-4 классы В. И. Лях, Издательство: «Просвещение», 2015.

**Целью** рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

- а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;
- б) основными методологическими принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса;
- в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;
- г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание

моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;

е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

Календарно – тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом, реализующим программу базового обучения.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

*Основы знаний по физической культуре* осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (здоровье и развитие человека; строение тела человека и его положение в пространстве; работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека); социально-психологические основы (влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья; физические качества и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц); изучение приемов закалывания, способов самоконтроля и саморегуляции.

*Подвижные игры и элементы спортивных игр* включают освоение базового варианта подвижной игры и основных элементов выбранной спортивной игры, развитие координационных и кондиционных способностей, умению ориентироваться в пространстве и во времени, обучение технико-тактическим действиям игр. Воспитывает интерес к игровой деятельности и умение самостоятельно подбирать и проводить изученные игры.

*Гимнастика с элементами акробатики* содержит освоение упражнений в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами для развития двигательных способностей; освоение акробатических упражнений, опорные прыжки, освоение висов, упоров и развитие силовых и координационных способностей, выполнение упражнений в равновесии.

*Легкая атлетика* предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательных формах.

*Лыжная подготовка* позволяет освоить учащимся ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, повороты, подъемы и спуски.

Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов. В уроки лыжной подготовки входит ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем.

#### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Обучающиеся научатся:**

Понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**научатся** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. Научится организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.

### **Тематический план учебного курса**

<b>№п\п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>69</b>
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе уроков</b>
<b>1.2</b>	Легкоатлетические упражнения	<b>15</b>
<b>1.3</b>	Подвижные игры	<b>12</b>
<b>1.4</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>18</b>
<b>1.5</b>	Подвижные игры	<b>3</b>

<b>1.6</b>	Лыжная подготовка	<b>21</b>
<b>1.7</b>	Навыки самостоятельных занятий	<b>в процессе уроков</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>33</b>
<b>2.1</b>	Подвижные игры на основе баскетбола	<b>16</b>
<b>2.2</b>	Легкоатлетические упражнения	<b>14</b>
<b>2.3</b>	Подвижные игры	<b>3</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование

3 часа в неделю, всего по программе 102 часа

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	1 четверть  Легкоатлетические упражнения	Введение в предмет	1	Вводный урок	Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений	Знать:  -правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями;	Комплексы 1		
2		Ходьба и бег	1	комплексный	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30м с высокого старта. П/и «Пустое место»	-признаки правильной ходьбы, бега, прыжков;  -правила личной гигиены, режим дня;	Комплексы 1		
3		Ходьба и бег	1	комплексный	Ходьба с преодолением 3-4 препятствий в различном темпе. Бег 30м, 60 м с высокого старта. Равномерный бег 5-6 минут. П/и «Пустое место»	-понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.  Уметь:	Комплексы 1		
4		Ходьба и бег	1	комплексный	Сочетание различных видов ходьбы, бега. П/и круговая эстафета	-правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге,	Комплексы 1		

					(расстояние 15-30 м). Равномерный бег 5-6 минут	прыжках;  -бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м;			
5		Прыжок в длину с места	1	комплексный	Прыжок в длину с места. Прыжки на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. П/и «Прыжки по полосам». Бег 30м, 60м бег с ускорением от 40 до 60 м	-бегать в равномерном беге до 8 минут, с ускорением от 40 до 60 м, в чередовании с ходьбой до 200 м;  -стартовать с высокого старта;	Комплексы		
6		Прыжок в длину с места. Бег.	1	закрепление	Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления). Бег 30 м, 60 м, бег в чередовании с ходьбой до 200 м. П/и «Волк во рву»	-выполнять прыжок в длину с места, разбега;  -правильно выполнять основные движения в метании малого мяча;	Комплексы		
7		Прыжок в длину с разбега. Бег.	1	совершенствование	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Бег 30 м, 60 м и бег с изменением направления движения. П/и «Белые медведи»	Понимать:  -значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств.	Комплексы		
8		Прыжок в длину с разбега. Бег.	1	совершенствование	Закрепление техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги). Бег 30 м, 60 м, челночный бег 3х10 м. П/и «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м)		Комплексы		
9		Прыжок в длину с разбега. Бег.	1	комплексный	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Контрольные нормативы: бег 30 м. П/и «Салки»		Комплексы		

10		Прыжок в длину с разбега. Бег.	1	комплексный	Равномерный бег до 8 мин. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, с разбега. П/и «Космонавты»		Компле кс1		
11		Метание теннисного мяча.	1	комплексный	Метание теннисного мяча на точность, дальность и заданное расстояние из положения стоя боком в направлении метания. П/и «Метко в цель»		Компле кс1		
12		Метание теннисного мяча	1	комплексный	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м из положения стоя боком в направлении метания. П/и «Точный расчет»		Компле кс1		
13		Бег по пересеченной местности	1	Изучение нового	Бег 6-7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости		Компле кс1		
14		Бег по пересеченной местности	1	комплексный	Бег 7-8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.		Компле кс1		
15		Бег по пересеченной местности	1	учетный	Кросс 1 км. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.		Компле кс1		
16	Подвижные	Подвижные	1	Изучение нового	Правила безопасности	Знать правила безопасности	Компле кс1		

	игры 12 часов	игры		материала	на занятиях п/и. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	на занятиях подвижными играми.  Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	кс1		
17		Подвижные игры	1	совершенствование	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплексы		
18		Подвижные игры	1	совершенствование	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплексы		
19		Подвижные игры	1	совершенствование	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплексы		
20		Подвижные игры	1	совершенствование	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплексы		
21		Подвижные игры	1	совершенствование	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплексы		
22		Подвижные игры	1	комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплексы		

					способностей				
23		Подвижные игры	1	совершенствование	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплексы		
24		Подвижные игры	1	совершенствование	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплексы		
25		Подвижные игры	1	совершенствование	ОРУ. Игры: «Удочка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплексы		
26		Подвижные игры	1	совершенствование	ОРУ. Игры: «Удочка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплексы		
27		Подвижные игры	1	совершенствование	ОРУ. Игры: «Удочка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплексы		
28	<b>2 четверть</b>  Гимнастика с элементами акробатики  18 часов	Строевые и акробатические упражнения с мячами.	1	комплексный	Правила безопасности во время занятий по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в две шеренги, передвижение по диагонали, противоходом. ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Бегуны и метатели»	Знать:  -правила безопасности во время занятий по гимнастике;  -названия снарядов, гимнастических элементов;  -названия гимнастического оборудования, инвентаря.	Комплексы		

29		Строевые и акробатические упражнения с предметами.	1	комплексный	Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Повороты. Выполнение команд. ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки».	Уметь: -выполнять строевые упражнения; -принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов;	Комплексы 2		
30-31		Строевые и акробатические упражнения с предметами	2	совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегаль»	-выполнять кувырок вперед, назад; -ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну.  Понимать:	Комплексы 2		
32		Строевые и акробатические упражнения.	1	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. П/и «Исправь осанку», «Замри»	-значение гимнастических и танцевальных упражнений для развития гибкости, координации движений, чувства ритма, музыкальности	Комплексы 2		
33		Строевые и акробатические упражнения	1	закрепление	Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках. Комбинации из освоенных элементов. Мост с помощью и самостоятельно. П/и «Замри»		Комплексы 2		
34-35		Акробатические упражнения на равновесие	2	комплексный	Ходьба большими шагами и выпадами, ходьба и повороты на носках на двух, одной ноге, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене на гимнастическом напольном бревне. П/и «Перестрелка»				

36		Строевые упражнения. Танцевальные упражнения	1	закрепление	Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Повороты. Выполнение команд. Ритмическая гимнастика. 1и2 позиция ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах.		Комплексы 2		
37		Строевые упражнения. Танцевальные упражнения	1	Закрепление и совершенствование	Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Ритмическая гимнастика. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Элементы народных танцев		Комплексы 2		
38-39		Строевые упражнения. Опорный прыжок	2	совершенствование	Основная стойка. Повороты. Выполнение команд. Перелезание через гимнастическое бревно, горку матов, гимнастического коня		Комплексы 2		
40-41		Строевые упражнения. Опорный прыжок	2	Изучение нового и закрепление	Повороты. Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок – вскок в упор, стоя на коленях, и соскок взмахом рук.		Комплексы 2		
42-43		Вис и упор. Лазание.	2	Совершенствование	Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе на гимнастической стенке, канате. Поднимание ног в висе		Комплексы 2		

44		Лазание, упоры	1	Изучение нового	Ритмическая гимнастика. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Контрольный норматив: вис на перекладине, гимнастической стенке		Комплексы 2		
45		Лазание по гимнастической стенке	1	совершенствование	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе		Комплексы 2		
46	Подвижные игры 3 часа	Подвижные игры	1	комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Комплексы 2		
47		Подвижные игры	1	совершенствование	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплексы 2		
48		Подвижные игры	1	совершенствование	ОРУ. Игры: «Удочка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплексы 2		
49	<b>3 четверть</b>  Лыжная подготовка  21 час	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	Изучение нового материала	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму,	Знать: -правила поведения на занятиях лыжной подготовкой - переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время самостоятельн	Комплексы 3		

					понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами	ого гуляния зимой -значение занятий на улице зимой, занятий лыжным спортом			
50-52		Попеременный двухшажный ход	3	комплексный	Инструктаж по т/б. СУ. Поворот переступанием. Подводящие упражнения. Попеременный двухшажный ход. Упражнения на развитие равновесия. Эстафеты	Уметь: - демонстрировать попеременный двухшажный ход	Компле кс3		
53-55		Спуски со склонов. Торможение «плугом»	3	комплексный	Подводящие упражнения. Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой. Спуск в основной стойке. Дистанции до 2 км	- демонстрировать спуски со склонов - торможение «плугом» и упором - демонстрировать повороты переступанием в движении	Компле кс3		
56-58		Подъемы и спуски. Торможение упором, «плугом»	3	комплексный	Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Торможение упором, «плугом». Подъем «полуелочкой». Эстафеты	-подъем «лесенкой» и «елочкой» -проходить дистанцию до 2,5 км	Компле кс3		
59-61		Подъем «лесенкой» и «елочкой»	3	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой»и «лесенкой». Спуски в низкой и высокой стойках. Эстафеты		Компле кс3		
62-64		Повороты переступанием в движении	3	комплексный	Преодоление спусков и подъемов. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 1 км на результат		Компле кс3		
65-		Совершенство вание техники	2	комплексный	Передвижение на лыжах до 2		Компле		

66		передвижения на лыжах			км с равномерной скоростью. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости		кс3		
67-68		Передвижение на лыжах до 2,5 км	2	комплексный	Высокая и низкая стойка на лыжах. Передвижение скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Прохождение дистанции до 2,5 км		Комплексы		
69		Соревнование на дистанции 1 км	1	комплексный	Соревнование на дистанции 1000 м с отдельным стартом через 10-20 секунд парами. П/и «Вызов номеров».		Комплексы		
70-72	Подвижные игры на основе баскетбола  9 часов	Ловля и передача мяча в движении	2	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом:  -держание;  -передачи на расстоянии;  -ловля;  -ведение;  -броски в процессе подвижных игр;	Комплексы		
73-74		Ведение мяча с изменением направления и скорости	2	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	-играть в мини-баскетбол	Комплексы		
75-76		Ведение мяча. Эстафеты	2	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением				

					направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	<p>Уметь владеть мячом:</p> <p>-держание;</p> <p>-передачи на расстоянии;</p> <p>-ловля;</p> <p>-ведение;</p> <p>-броски в процессе подвижных игр;</p> <p>-играть в мини-баскетбол</p>			
77-78		Ведение мяча правой и левой рукой в движении	3	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.		Комплексы 3		
79-80	<b>4 четверть</b>  Подвижные игры на основе баскетбола  7 часов	Ловля и передача мяча в кругу.	2	совершенствование	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.		Комплексы 4		
81-82		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	2	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в «мини-баскетбол». Развитие координационных способностей.		Комплексы 4		
83		Эстафеты с мячами	1	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		Комплексы 4		

					ых способностей				
84-85		Игра в мини-баскетбол	2	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Комплексы 4		
86	Легкоатлетическое упражнения 14 часов	Правила безопасности. Метание теннисного мяча	1	совершенствование	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на точность, дальность и заданное расстояние из положения стоя боком в направлении метания. П/и «Метко в цель»	Знать: -правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями; -признаки правильной ходьбы, бега, прыжков;	Комплексы 4		
87		Метание теннисного мяча в цель	1	совершенствование	Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 5-6 м из положения стоя боком в направлении метания. П/и «Точный расчет»	-правила личной гигиены, режим дня; -понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.  Уметь:	Комплексы 4		
88		Метание теннисного мяча в цель	1	совершенствование	ОРУ. Метание теннисного мяча с места на точность, дальность и заданное расстояние и в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 5-6 м из положения стоя боком в направлении	-правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; -бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м; -бегать в равномерном беге до 8 минут, с	Комплексы 4		

					метания. П/и «Точный расчет»	ускорением от 40 до 60 м, в чередовании с ходьбой до 200 м;			
89		Бросок набивного мяча	1	Изучение нового материала	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит»	-стартовать с высокого старта;  -выполнять прыжок в длину с места, в высоту, разбега;  -правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных исходных положений.	Компле кс4		
90		Бросок набивного мяча	1	совершенствов ание	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками снизу из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит»	Понимать:  -значение и роль легкоатлетичес ких упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств.	Компле кс4		
91		Бросок набивного мяча	1	совершенствов ание	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность двумя руками от груди, из-за головы и снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит»		Компле кс4		
92		Прыжки в длину с места, разбега. Бег.	1	совершенствов ание	Прыжок в длину с места, с высоты до 70 см. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Бег 30 м с низкого старта. П/и «Эстафета прыжков на		Компле кс4		

					одной ногое»				
93		Прыжки в высоту с места, разбега. Бег.	1	комплексный	Прыжок в высоту с места, разбега, с поворотом в воздухе и точным приземлением в квадрат. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30 м , 60 м с низкого старта. Контрольный норматив: прыжок в длину с места, прыжок в высоту		Компле кс4		
94		Прыжки в высоту, длину, через препятствия. Бег.	1	комплексный	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега и через препятствия высотой 30-40 см с 3-4 шагов. П/и «Полоса препятствий». Контрольный норматив: бег 30м, 60м		Компле кс4		
95		Прыжки, бег	1	комплексный	Прыжки многоразовые через скакалку на правой, левой, обеих ногах. П/и «Круговая эстафета». Равномерный бег 6 мин.		Компле кс4		
96		Прыжки через скакалку	1	комплексный	Прыжки многоразовые через скакалку на правой, левой, обеих ногах. П/и «Круговая эстафета». Равномерный бег 7 мин.		Компле кс4		
97-99		Кроссовая подготовка	3	комплексный	Равномерный бег до 8 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. П/и «Перестрелка», «Футбол»		Компле кс4		
100-102	Подвижные игры	Подвижные игры	3	комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Невод», «Волк во рву»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Компле кс4		

					.Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	метаниями			
--	--	--	--	--	---	-----------	--	--	--

**Используемый учебно-методический комплект:**

1.Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012.

2. Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы. Рабочие программы / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012

