**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Детловская средняя общеобразовательная школа № 12**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  **Заместитель директора по УВР**  **по УВР**  **МОУ Детловская СОШ № 12**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Ф.И.О.**  **«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.** | **«Утверждено»**  **Директор МОУ**  **Детловская СОШ № 12**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Ф.И.О.**  **Приказ №\_\_\_\_ от**  **«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 200\_г.** |

**Рабочая программа**

**учебного курса "Физическая культура" в 4 классе**

**Учителя Гринина Наталья Владимировна**

**Ф.И.О.**

**2014 – 2015 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования, авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевич.

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

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе, по 102 часа во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

* бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Содержание учебного предмета**

Естественные основы

1–2 классы. 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.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих 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.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре**

**4 класс (102 ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Деятельность уч-ся | Дата план | Дата факт |
| 1 | **\*\*\***Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса УГГ. П.игра «Салки-догонялки» | 1 | Поведение на уроках.  Выполнение команд. | 01.09 |  |
| 2 | Строевые упражнения.  Прыжок в длину с места.  П.игра «Ловишка» | 1 | Построение в шеренгу, колонну.  Техника прыжка в длину с места. | 02.09 |  |
| 3 | Бег с высокого старта 30 метров. Игра «Салки с домом» | 1 | Положение высокого старта, бег на 30 метров. | 05.09 |  |
| 4 | Челночный бег 3\*10 м.  Игра «Ловишка с лентой» | 1 | Корректировка техники бега. Челночный бег. | 8.09 |  |
| 5 | Прыжки вверх и вдлину с места. Понятие «пульсометрия» Игра «Удочка» | 1 | Прыжок вверх на опору. Легкоатлетические упражнения- прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила ТБ. | 9.09 |  |
| 6 | Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси.  Прыжок в длину с места.  Игра «Удочка» | 1 | Повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали. Прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности при приземлении. | 12.09 |  |
| 7 | Метание мяча с трех шагов разбега.  Игра «Метатели» | 1 | Метание малого мяча (мешочка) на дальность с разбега. | 15.09 |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. Эстафета «За мячом противника» | 1 | Правила метания малого мяча.  Совершенствование координационных способностей, глазомера и точности при выполнении упражнений с мячом. | 16.09 |  |
| 9 | Бросок и ловля набивного мяча в парах. | 1 | Взаимодействие с партнером в бросках и ловле мяча | 19.09 |  |
| 10 | Метание набивного мяча одной рукой от плеча.  Бег с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза» | 1 | Метание мяча одной рукой от плеча | 22.09 |  |
| 11 | Бег в медленном темпе в течение 5 минут.  Беговые упражнения в эстафете. | 1 | Распределение сил на дистанции. Развитие силы и выносливости при выполнении медленного бега. | 23.09 |  |
| 12 | СБУ.  Бег 30 метров.  Игра «Третий лишний» | 1 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Беговые упражнения со сменой темпа. | 26.09 |  |
| 13 | Бег на 30 метров с высокого старта.  Игра «Третий лишний» | 1 | Старт и финиш в беге.  Развитие координационных способностей, силы и скорости при выполнении беговых упражнений. | 29.09 |  |
| 14 | Прыжок в длину с прямого разбега. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног в прыжках с разбега. | 30.09 |  |
| 15 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком» | 1 | Отталкивание без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега. | 3.10 |  |
| 16 | **\*\*\***Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале.  Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 | Как избежать травмы на уроке физкультуры? Броски и ловля баскетбольного мяча разными способами | 6.10 |  |
| 17 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись» | 1 | Развитие координационных возможностей. | 7.10 |  |
| 18 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра | 1 | Развитие координационных возможностей. | 10.10 |  |
| 19 | «Передал – садись» | 1 | Развитие координационных способностей, гла­зомера и точности при выполнении упражнений с мя­чом | 13.10 |  |
| 20 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч-среднему» | 1 | 14.10 |  |
| 21 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение  мяча на месте и в движении. Броски мяча в цель. ОРУ. Игра «Мяч-среднему» | 1 | Развитие коорди­национных спо­собностей, глазомера  и точности при вы­полнении упраж­нений с мячом | 17.10 |  |
| 22 | Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча в движении правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 | Рас­пределение роли игроков в команд­ной игре | 20.10 |  |
| 23 | Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча в движении правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 | Развитие внимания, ловкости при выполнении игровых упражне­ний с мячом | 21.10 |  |
| 24 | Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча в движении бегом правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Обгони мяч» | 1 | Навыки ведения мяча в движении. | 24.10 |  |
| 25 | Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу.  Подвижная игра «Обгони мяч» | 1 | Распределение ролей игроков в командной игре.  Навыки ведения мяча разными способами ногами. | 27.10 |  |
| 26 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди.  Игра «Мяч ловцу» | 1 | Развитие координационных способностей | 28.10 |  |
| 27 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди.  Игра «Мяч ловцу» | 1 | Взаимодействия с партнером в игре с мячом. | 31.10 |  |
| 28 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Мяч соседу» | 1 | Развитие коорди­национных спо­собностей, глазомера и точности при вы­полнении упраж­нений с | 10.11 |  |
| 29 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Мяч соседу» | 1 | Мячом | 11.11 |  |
| 30 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Мяч соседу» | 1 | Развитие коорди­национных спо­собностей, глазомера и точности при вы­полнении упраж­нений с мячом | 14.11 |  |
| 31 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Мяч соседу» | 1 | Развитие коорди­национных спо­собностей, глазомера и точности при вы­полнении упраж­нений с мячом | 17.11 |  |
| 32 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай» | 1 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Мяч соседу» | 18.11 |  |
| 33 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай» | 1 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Мяч соседу» | 21.11 |  |
| 34 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай» | 1 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Мяч соседу» | 24.11 |  |
| 35 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель. (Щит) ОРУ. Игра «Мяч-среднему» | 1 | Развитие коорди­национных спо­собностей, глазомера и точности при вы­полнении упраж­нений с мячом | 25.11 |  |
| 36 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель. | 1 | Взаимодействия с партнером в игре  с мячом. | 28.11 |  |
| 37 | (Щит) ОРУ. Игра «Мяч-среднему» | 1 | Развитие внимания, силы, ловкости. | 1.12 |  |
| 38 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель. (Щит) ОРУ. Игра «Мяч-среднему» | 1 | 2.12 |  |
| 39 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты. ОРУ | 1 | Взаимодействия с партнером в игре с мячом. | 5.12 |  |
| 40 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты. ОРУ | 1 | Развитие коорди­национных спо­собностей, глазомера и точности при вы­полнении упраж­нений с мячом | 8.12 |  |
| 41 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты. ОРУ | 1 | Взаимодействия с партнером в игре с мячом. | 9.12 |  |
| 42 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель. (Щит) ОРУ. Игра «Мяч-среднему» | 1 | Развитие коорди­национных спо­собностей, глазомера и точности при вы­полнении упраж­нений с мячом | 12.12 |  |
| 43 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель. (Щит) ОРУ. Игра «Мяч-среднему» | 1 | Взаимодействия с партнером в игре с мячом. | 15.12 |  |
| 44 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель. (Щит) ОРУ. Игра «Мяч-среднему» | 1 | Развитие внимания, силы, ловкости. | 16.12 |  |
| 45 | **\*\*\***Правила безо­пасности на уро­ках лыжной подготовки. Обучение дви­жению на лы­жах по дистан­ции 1 км с пе­ременной ско­ростью. Разучивание игры «Проехать через ворота» | 1 | Взаимодействия с партнером в игре с мячом. | 19.12 |  |
| 46 | Ходьба на лыжах.  Подвижная игра без лыж «Пере­стрелка» | 1 | Правила безо­пасности на уро­ках лыжной подготовки. Обучение дви­жению на лы­жах по дистан­ции 1 км с пе­ременной ско­ростью. Разучивание игры «Проехать через ворота» | 22.12 |  |
| 47 | Скользя­щий и ступа­ющий шаг на лыжах без палок.  Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе. | 1 | Ходьба на лыжах.  Подвижная игра без лыж «Пере­стрелка» | 23.12 |  |
| 48 | Тех­ника спусков и подъемов на склоне в низ­кой стойке без палок.  Прохож­дение дистан­ции 1 км с раз­дельным стар­том на время | 1 | 26.12 |  |
| 49 | Пово­роты и при­ставным шагам при прохожде­нии дистанции.  Спуск в основной стойке с тор­можением палками. | 1 | Скользя­щий и ступа­ющий шаг на лыжах без палок.  Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе. | 29.12 |  |
| 50 | Разучивание различных ви­дов торможения и поворотов при спуске на лы­жах с палками и без.  Подвижная игра «Кто дольше прокатится» | 1 | Тех­ника спусков и подъемов на склоне в низ­кой стойке без палок.  Прохож­дение дистан­ции 1 км с раз­дельным стар­том на время | 30.12 |  |
| 51 | Техника лыжных ходов.  Чере­дование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. | 1 | Как пройти на лы­жах дистанцию без потери времени? Развитие координационных способностей при поворотах и спус­ках на лыжах | 12.01 |  |
| 52 | Пово­роты на лыжах «упором».  Подъем на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет» | 1 | Как провести раз­минку перед про­хождением дис­танции на лыжах? Корректи­ровка техники торможения и по­воротов при спуске на лыжах с палками и без. | 13.01 |  |
| 53 | Поворо­ты на лыжах на месте переступанием во­круг носков и пяток, пово­роты «упором».  Падение на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии» | 1 | Порядок действий при обгоне на лы­жах.  Обучение чере­дованию шагов на лыжах; разви­тие скоростно- силовых качеств. | 16.01 |  |
| 54 | Передвижение на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время. Прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время.  Разучивание игры «Охотники и олени» | 1 | Пово­роты и при­ставным шагам при прохожде­нии дистанции.  Спуск в основной стойке с тор­можением палками. | 19.01 |  |
| 55 | Понятие «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений.  Ходьба на лыжах по дистанции 1500 м и выполнение подъема. | 1 | Разучивание различных ви­дов торможения и поворотов при спуске на лы­жах с палками и без. | 20.01 |  |
| 56 | Подвижные игры и эстафеты на лыжах и без лыж. | 1 | Подвижная игра «Кто дольше прокатится» | 23.01 |  |
| 57 | Тех­ника спусков и подъемов на склоне в низ­кой стойке без палок.  Прохож­дение дистан­ции 1 км с раз­дельным стар­том на время | 1 | Техника лыжных ходов.  Чере­дование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. | 26.01 |  |
| 58 | Тех­ника спусков и подъемов на склоне в низ­кой стойке без палок.  Прохож­дение дистан­ции 1 км с раз­дельным  стартом на время.­ | 1 | Какие бывают способы подъема на склон?  Навыки передвижения на лыжах при выполнении подъема. | 27.01 |  |
| 59 | Пово­роты на лыжах «упором».  Подъем на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет» | 1 | Как самостоятельно проводить занятия по лыжной подготовке? Развитие внимания, ловкости, координации при выполнении игровых упражнений на лыжах | 30.01 |  |
| 60 | Ходьба на лыжах. | 1 | Как правильно стартовать на лы­жах?  Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств в ходьбе на лыжах | 2.02 |  |
| 61 | Подвижная игра без лыж «Пере­стрелка» | 1 | Как правильно стартовать на лы­жах?  Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств в ходьбе на лыжах | 3.02 |  |
| 62 | Ходьба на лыжах.  Подвижная игра без лыж Эстафеты | 1 | Как избежать столкновений при спуске с горки на лыжах?  Ппово­роты «упором». Развитие коорди­национных спо­собностей при спуске. | 6.02 |  |
| 63 | Ходьба на лыжах.  Подвижная игра без лыж «Пере­стрелка» | 1 | Спортивная форма одежды для | 9.02 |  |
| 64 | Скользя­щий и ступа­ющий шаг на лыжах с палками. ОРУ  Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе. | 1 | заня­тий лыжной подго­товкой.  Ступающий ша­г; ходьба и повороты на лы­жах приставными шагами | 10.02 |  |
| 65 | Скользя­щий и ступа­ющий шаг на лыжах с палками.  Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе. | 1 | Спортивная форма одежды для заня­тий лыжной подго­товкой.  Ступающий ша­г; ходьба и повороты на лы­жах приставными шагами | 13.02 |  |
| 66 | Скользя­щий и ступа­ющий шаг на лыжах с  палками. ОРУ  Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе. | 1 | Спортивная форма одежды для заня­тий лыжной подго­товкой.  Ступающий ша­г; ходьба и повороты на лы­жах приставными шагами | 16.02 |  |
| 67 | Пово­роты на лыжах «упором».  Подъем на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет» | 1 | Как выполнять на лыжах обгон на дистанции?  Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 17.02 |  |
| 68 | Пово­роты на лыжах «упором».  Подъем на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет» | 1 | Как выполнять на лыжах обгон на дистанции?  Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 20.02 |  |
| 69 | Ходьба на лыжах.  Подвижная игра без лыж Эстафеты. ОРУ. | 1 | Как выполнять на лыжах обгон на дистанции?  Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 24.02 |  |
| 70 | **\*\*\***Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.  ОРУ.  Игра «Догонялки на марше» | 1 | Как избежать столкновений при спуске с горки на лыжах?  Ппово­роты «упором». Развитие коорди­национных спо­собностей при спуске. | 27.02 |  |
| 71 | Перестроения в движении. ОРУ с обручем  Подъем туловища за 30 сек.  Игра «Волна» | 1 | Как избежать столкновений при спуске с горки на лыжах?  Ппово­роты «упором». Развитие коорди­национных спо­собностей при спуске. | 2.03 |  |
| 72 | Вис на гимнастической стенке. ОРУ с обручем.  Игра «Догонялки на марше» | 1 | Спортивная форма одежды для заня­тий лыжной подго­товкой.  Ступающий ша­г; ходьба и повороты на лы­жах приставными шагами | 3.03 |  |
| 73 | Упражнения гимнастики с элементами акробатики.  Игра «Увертывайся от мяча» | 1 | Правила безопасности в спортзале.  Развитие координационных способностей в ОРУ с гимнастическими палками. | 6.03 |  |
| 74 | Кувырок вперед.  Круговая тренировка.  ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Развитие ориентирования в пространстве, в перестроениях в движении. Подъем туловища на время. | 10.03 |  |
| 75 | «Стойка на лопатках»  ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Посадка картофеля» | 1 | Способы развития координационных способностей. Вис на гимнастической стенке на время. | 13.03 |  |
| 76 | Упражнение «мост».  Упражнение акробатики в различных сочетаниях. | 1 | Простейшие элементы акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры. | 16.03 |  |
| 77 | Прыжок в длину способом «согнув ноги».  Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком» | 1 | Развитие координационных способностей, умение контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки. | 17.03 |  |
| 78 | Наклон вперед из положения сед ноги врозь.  Круговая тренировка. | 1 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Страховка при выполнении упражнений. | 20.03 |  |
| 79 | Ходьба противоходом и «змейкой».  Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Класс, смирно!» | 1 | Поточный метод выполнения упражнений. Размыкание в шеренге на вытянутые по кругу. | 3.04 |  |
| 80 | Подтягивание на низкой перекладине из виса  лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики)  Игры «Конники-спортсмены» | 1 | Развитие скоростно-силовые качества в прыжках в длину с разбега и со скакалкой. | 6.04 |  |
| 81 | Упражнения в равновесиях и упорах. Игра «Прокати быстрее мяч» | 1 | Правила выполнения. Упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности. | 7.04 |  |
| 82 | Вис углом на перекладине и на гимнастической стенке. Перестроения..  Игра «Что изменилось?» | 1 | Перемещение по гимнастической стенке. Развитие ловкости и координации. | 10.04 |  |
| 83 | Виды физических упражнений: подводящие, ОРУ, развивающие, соревновательные.  Кувырок вперед. | 1 | Закрепление навыка правильного  выполнения прямого хвата при подтягивании. | 13.04 |  |
| 84 | Эстафета «Веревочка под ногами».  Кувырок вперед. | 1 | Развитие равновесия. Закрепление навыков выполнения упражнений в равновесиях и упорах.  Игры разной функциональной направленности. | 14.04 |  |
| 85 | Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Эстафета с гимнастической скакалкой. Игра «Чувство времени» | 1 | Обучение правильному выполнению упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. | 17.04 |  |
| 86 | Подвижные игры.  Упражнения акробатики. | 1 | Составления комплекса для физкультминуток.  Принципы построения физкультминуток. Развитие координации в кувырках вперед. | 20.04 |  |
| 87 | Различные передвижения. Ходьба приставными шагами по бревну. ОРУ. | 1 | Выполнение упражнений на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях. | 21.04 |  |
| 88 | Различные передвижения. Ходьба приставными шагами по бревну. ОРУ. Подвижные игры. | 1 | Выполнение упражнений по командам. Развитие координационных способностей в играх и эстафетах. | 24.04 |  |
| 89 | Подвижные игры.  Упражнения акробатики. | 1 | Правила безопасного поведения в подвижных играх.  Упражнения акробатики в комбинации из двух-трех упражнений. | 27.04 |  |
| 90 | Различные передвижения. Ходьба приставными шагами по бревну. ОРУ. | 1 | Развитие координационных способностей, глазомера и точности. | 28.04 |  |
| 91 | **\*\*\***Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике.  Техника прыжка в длину с разбега.  Разу­чивание игро­вых действий эстафеты «Кто дальше прыг­нет?»  Челночный бег 3 х 10 м с кубиками.  Метание малого мяча. | 1 | Развитие координационных способностей, глазомера и точности  при выполнении упражнений с мячом в паре. | 1.05 |  |
| 1 | Правила безопасного поведения в подвижных играх.  Упражнения акробатики в комбинации из двух-трех упражнений. | 4.05 |  |
| 92 | Развитие скоро­стных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого стар­та.  Разучивание упражнений полосы препят­ствий  Развитие скоро­стных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого стар­та.  Разучивание упражнений полосы препят­ствий | 1 | Развитие координационных способностей, глазомера и точности. | 6.05 |  |
| Как выполняется прыжок в длину с разбега? | 8.05 |  |
| 93 | Бег на 30 м.  Объяснение правил безопас­ного поведения на спортивной площадке | 1 | Техника челночного бега, развитие скоростно-силовых каче­ств. | 11.05 |  |
| 94 | Медленный бег до 1000 м.  Ме­тание теннисно­го мяча в цель и на дальность, развитие вы­носливости | 1 | Какова техника финиширования в беге?  Навык выполнения  бега на короткую дистанцию, разви­тие скоростных качеств в беге с препятствиями. | 13.05 |  |
| 95 | Метание мяча на дальность.  Игра «За мячом противника» | 1 | Какова техника финиширования в беге?  Навык выполнения  бега на короткую дистанцию, разви­тие скоростных качеств в беге с препятствиями. | 15.05 |  |
| 96 | Медленный бег до 1000 м. Кон­троль пульса. Подвижная игра «Горячая кар­тошка» | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции?  Навык бега в рав­номерном темпе и с ускорением. | 18.05 |  |
| 97 | Бег на 1000 м. | 1 | Как распределять силы при длитель­ном беге?  Учить чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге. | 20.05 |  |
| 98 | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. |  | Каковы правила выполнения мета­ния?  Учить вы­полнять игровые действия и упраж­нения подвижных игр разной функ­циональной направленности | 22.05 |  |
| 99 | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. | 1 | Как проводится подсчет пульса? Учить вы­полнять подсчет пульса до занятий, после нагрузки, после восстанов­ления | 25.05 |  |
| 100 | Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».  Игра «Вызов номеров» | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции?  Учить бегу в медленном темпе на длительных дистанциях. | 27.05 |  |
| 101 | Эстафеты с прыжками, бегом и метанием.  Подведение итогов учебного года. | 1 | Развитие координационных способностей в эстафетах. | 28.05 |  |
| 102 | Эстафеты с прыжками, бегом и метанием.  Подведение итогов учебного года. | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  Развитие координационных способностей в эстафетах. | 29.05 |  |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения |
| * 1 | Библиотечный фонд:  стандарт начального общего образования по физической культуре;  примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1 — 4 классы»);  рабочие программы по физической укльтуре;  учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;  методические издания по физической культуре для учителей. |
| * 2 | Демонстрационные материалы:  таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;  плакаты методические;  портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения. |
| * 3 | Технические средства:  телевизор с универсальной приставкой;  аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;  мегафон;  экран (на штативе или навесной);  цифровая видеокамера. |
| * 4 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:  стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное;  скамейки гимнастические;  перекладина гимнастическая;  канат для лазанья;  комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);  маты гимнастические;  мячи набивные (1 кг);  мячи массажные;  скакалки гимнастические;  мячи малые (резиновые, теннисные);  палки гимнастические;  обручи гимнастические;  кольца пластмассовые разного размера;  резиновые кольца;  планка для прыжков в высоту;  стойки для прыжков в высоту;  рулетка измерительная (10 м, 50 м);  щиты с баскетбольными кольцами;  большие мячи (резиновые, баскетбольные);  стойки волейбольные;  сетка волейбольная;  мячи средние резиновые;  гимнастические кольца;  аптечка медицинская. |