

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа 4 класса учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Лицей № 19» и авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура» 3-4 класс. М.: Просвещение, 2016 г, рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

В системе предметов общеобразовательной школы курс физической культуры представлен в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» (учебный предмет «Физическая культура»). Назначение предмета «физическая культура» в начальной школе состоит в том, чтобы обеспечить формирование и развитие коммуникативной, информационной, социальной, учебно-познавательной и общекультурной компетенций.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой;
- овладение физическими упражнениями, умение использовать их в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности интереса на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Для достижения поставленных целей в 4 классе необходимо решение следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Выбор указанной программы, рекомендованной Министерством образования РФ для общеобразовательных классов, мотивирован следующим:

- программа соответствует ФГОС НОО, раскрывает и детализирует содержание стандартов;
  - программа построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности;
  - программа обеспечивает условия для реализации практической направленности обучения;
  - программа учитывает возрастные физические, психологические особенности, возможности и потребности обучающихся 4 класса.
- Уровень изучения предмета-**базовый**.

### **Планируемые результаты изучения программы**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные**

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

##### **Познавательные**

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Коммуникативные**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### **Предметные**

*Учащиеся научатся:*

- характеризовать роль и значение закалывания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке .

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160—165	150—159	145—149	150—155	140—149	130—139
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	Без учёта времени					

Нормативы сдают все учащиеся с учётом состояния здоровья и физическим развитием.

### Основное содержание программы

Данная программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю), в соответствии с годовым календарным графиком, расписанием уроков, учебным планом МАОУ «Лицей № 19» на 2018-2019 учебный год.

Авторская программа используется без изменений.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Виды программного материала	Кол-во часов
-------	-----------------------------	--------------

1	<b>Базовая часть</b>	76
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные и подвижные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	19
1.4	Легкая атлетика	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Навыки самостоятельных занятий	В процессе урока
2	<b>Вариативная часть</b>	26
2.1	Спортивные и подвижные игры	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.3	Легкая атлетика	10
2.4	Лыжная подготовка	3
Итого		102

### Физическое совершенствование

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры, седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжки с ускорениями, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт.

Прыжковые упражнения: на одной ноге двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможения.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

**Баскетбол:** специальные передвижения, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Двигательные умения, навыки и способности:

**В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; разбегаться с максимальной скоростью бега, быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги после быстрого разбега с 7- 6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; совершать опорные прыжки на козла.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать не большие предметы массой 150 г на

дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Борьба за мяч", "Перестрелка", "Третий -лишний", "Невод", "Метко в цель", " Вызов номера", мини-баскетбол

Требования к уровню подготовки обучающихся;  
В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 4 класса должны:

- иметь представление:
  - О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки; уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкульт минуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
  - демонстрировать уровень физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминутки, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- правилам игры в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**Календарно-тематическое планирование  
по предмету физическая культура 4 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика( на основе учебных действий ) по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<i>I четверть (27 часов)</i>				
<i>Основы знаний о физической культуре.</i>				
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая культура.	Узнают правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Раскрывают положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья.	03.09.2018	03.09.2018
<i>Легкоатлетические упражнения (16 ч.)</i>				
2	Ходьба и бег	Соблюдают правила безопасности. Осваивать технику движения при ходьбе на носках, на пятках и беге. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	05.09.2018	
3	Ходьба и бег	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью.	07.09.2018	
4	Ходьба и бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, пробегают с максимальной скоростью короткую дистанцию. Развитие скоростных качеств.	10.09.2018	
5	Ходьба и бег	Пробегают с максимальной скоростью короткую дистанцию. Развитие скоростных качеств.	12.09.2018	
6	Прыжки	Усваивают основные понятия и термины в прыжках, объясняют их назначение. Описывают технику выполнения прыжков, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжке. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	14.09.2018	
7	Прыжки	Усваивают основные понятия и термины в прыжках, объясняют их назначение. Описывают технику выполнения прыжков, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений	17.09.2018	

		в прыжке. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей		
8	Прыжки	Усваивают основные понятия и термины в прыжках, объясняют их назначение. Описывают технику выполнения прыжков, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжке. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	19.09.2018	
9	Прыжки	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	21.09.2018	
10	Метание	Описывают технику метания разными способами, осваивают ее самостоятельно и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	24.09.2018	
11	Метание	Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре	26.09.2018	
12	Метание	Соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками.	28.09.2018	
13	Бег	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при беговых упражнениях. Знать правила соревнований в беге на средние дистанции.	01.10.2018	
14	Бег	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при беговых упражнениях.	03.10.2018	
15	Бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	05.10.2018	
16	Бег	Соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп	08.10.2018	

		бега по частоте сердечных сокращений.		
<i>Спортивные игры ( 12 часов)</i>				
17	Правила техники безопасности на уроках спортивные и подвижные игры.	Описывают правила безопасности. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	10.10.2018	
18	Подвижные игры	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Развивают скоростно-силовые способности.	15.10.2018	
19	Подвижные игры	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Развивают скоростно-силовые способности.	17.10.2018	
20	Подвижные игры	Описывают технику игровых действий, руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают способности к ориентированию в пространстве.	19.10.2018	
21	Подвижные игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают способности к ориентированию в пространстве.	22.10.2018	
22	Подвижные игры	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	24.10.2018	
23	Подвижные игры	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей	26.10.2018	
24	Подвижные игры	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	29.10.2018	
25	Подвижные игры	Описывают правила игр. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей	30.10.2018	
26	Подвижные игры	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	31.10.2018	

27	Подвижные игры	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.	02.11.2018	
<i>II четверть (21 час)</i>				
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Узнают правила безопасности на уроках гимнастики.	12.11.2018	
29	Строевые упражнения	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	14.11.2018	
30	Строевые упражнения	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	16.11.2018	
31	Строевые упражнения, акробатические упражнения	Выполняют строевые приемы, описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами .	19.11.2018	
32	Строевые упражнения, акробатические упражнения	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы, описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинаций и числа разученных упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	21.11.2018	
33	Строевые упражнения, акробатические упражнения	Различают строевые команды, точно выполняют строевые приемы, описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинаций и числа разученных упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	23.11.2018	
34	Равновесие	Соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	26.11.2018	
35	Равновесие	Соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	28.11.2018	
36	Равновесие	Соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	30.11.2018	

37	Танцевальные упражнения	Соблюдают правила безопасности. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждают ошибки и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстниками в освоении новых танцевальных упражнений.	03.11.2018	
38	Танцевальные упражнения	Соблюдают правила безопасности. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждают ошибки и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстниками в освоении новых танцевальных упражнений.	05.12.2018	
39	Танцевальные упражнения	Соблюдают правила безопасности. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждают ошибки и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстниками в освоении новых танцевальных упражнений.	07.12.2018	
40	Висы и упоры	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	10.12.2018	
41	Висы и упоры	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	12.12.2018	
42	Висы и упоры	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	14.12.2018	
43	Лазание и перелезание	Соблюдают правила безопасности. Осваивать технику лазания по гимнастической скамейке. Развитие силы и координации движений.	17.12.2018	
44	Лазание и перелезание	Знать виды лазания. Демонстрировать построение по одному в шеренгу и колонну. Осваивать технику лазания по гимнастической скамейке. Развитие силы и координации движений	19.12.2018	
45	Лазание и перелезание	Осваивают технику упражнений в лазании и перелезании выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.	21.12.2018	
46	Опорные прыжки	Знать терминологию гимнастических снарядов. Демонстрировать движения размыкание на вытянутые в сторону руки. Осваивать технику опорного прыжка. Развитие силы и	24.12.2018	

		координации движений.		
47	Опорные прыжки	Описывают и осваивают технику опорных прыжков, соблюдают правила безопасности.	26.12.2018	
48	Опорные прыжки	Описывают и осваивают технику опорных прыжков, соблюдают правила безопасности.	28.12.2018	
<i>III четверть 30 ч</i>				
<i>Лыжная подготовка 21 (ч)</i>				
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Инструктаж по технике безопасности и охране труда	15.01.2019	
50	Попеременный двухшажный ход	Описывают технику попеременного двухшажного хода. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.	18.01.2019	
51	Попеременный двухшажный ход	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	21.01.2019	
52	Попеременный двухшажный ход	Соблюдают правила безопасности. Используют бег на лыжах для организации активного отдыха.	23.01.2019	
53	Подъем «Лесенкой»	Соблюдают правила безопасности. Описывают технику подъема на лыжах «Лесенкой». Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники подъем «лесенкой».	25.01.2019	
54	Подъем «Лесенкой»	Соблюдают правила безопасности. Используют подъем «лесенкой» для организации активного отдыха	28.01.2019	
55	Подъем «Лесенкой»	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники подъем «лесенкой».	30.01.2019	
56	Спуски в высокой и низкой стойках	Описывают технику спуска в высокой и низкой стойке. Соблюдают правила безопасности.	01.02.2019	
57	Спуски в высокой и низкой стойках	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники спуска в высокой и низкой стойках.	04.02.2019	
58	Спуски в высокой и низкой стойках	Соблюдают правила безопасности. Применяют спуски с гор для развития координационных способностей.	06.02.2019	
59	Повороты переступанием в движении	Соблюдают правила безопасности. Описывают технику поворотов переступанием в движении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники повороты переступанием в движении.	08.02.2019	
60	Повороты переступанием в движении	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники повороты	11.02.2019	

		переступанием в движении.		
61	Повороты переступанием в движении	Соблюдают правила безопасности. Применяют повороты переступанием в движении для развития координационных способностей.	13.02.2019	
62	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью	Соблюдение правил безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости.	15.02.2019	
63	Спуски с пологих склонов	Описывают технику спуска с пологих склонов. Соблюдают правила безопасности.	18.02.2019	
64	Спуски с пологих склонов	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники спуска с пологих склонов.	20.02.2019	
65	Торможение «плугом» и «упором»	Описывают технику торможения плугом и упором. Соблюдают правила безопасности.	22.02.2019	
66	Торможение «плугом» и «упором»	Соблюдение правил безопасности. Применяют передвижения на лыжах для развития координационных способностей	25.02.2019	
67	Подъем «лесенкой» и «елочкой»	Описывают технику подъема «лесенкой» и «елочкой». Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъема «лесенкой» и «елочкой».	27.02.2019	
68	Подъем «лесенкой» и «елочкой»	Соблюдение правил безопасности. Применение передвижения на лыжах для развития координационных способностей.	01.03.2019	
69	Прохождение дистанции в равномерном темпе	Соблюдение правил безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости.	04.03.2019	
<i>Спортивные игры ( 9 часов)</i>				
70	Правила техники безопасности на уроках подвижные игры. Ловля и	Осваивать правила техники безопасности на уроках подвижные игры. Описывают технику безопасности ловли и передачи мяча.	06.03.2019	

	передача мяча в движении			
71	Ловля и передача мяча в движении	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Используют действия данных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	08.03.2019	
72	Ловля и передача мяча в движении	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.	11.03.2019	
73	Ведение мяча с изменением направления	Описывают технику ведения мяча с изменением направления. Соблюдают правила безопасности, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	13.03.2019	
74	Ведение мяча с изменением направления	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей	15.03.2019	
75	Ведение мяча с изменением направления	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	18.03.2019	
76	Бросок мяча двумя руками от груди	Соблюдают технику броска мяча. Взаимодействуют в процессе совместной игровой деятельности соблюдают правила безопасности	20.03.2019	
77	Бросок мяча двумя руками от груди	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха	22.03.2019	
78	Бросок мяча двумя руками от груди	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей.	25.03.2019	
<i>IV четверть 21(ч)</i>				
<i>Спортивные игры на основе баскетбола (7 ч.)</i>				
79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая культура. Основы знаний	Узнают правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Раскрывают положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья.	01.04.2019	
80	Метание малого мяча	Описывают технику метания малого мяча разными способами. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют	03.04.2019	

		вариативное выполнение метательных упражнений. Соблюдают технику безопасности		
81	Метание малого мяча	Соблюдают технику безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий	05.04.2019	
82	Метание малого мяча	Соблюдают технику безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий	08.04.2019	
83	Игра в мини- баскетбол	Описывают правила игры, Соблюдают правила безопасности, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности	10.04.2019	
84	Игра в мини - баскетбол	Описывают правила игры, Соблюдают правила безопасности, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности	12.04.2019	
85	Игра в мини - баскетбол	Описывают правила игры, Соблюдают правила безопасности, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности	15.04.2019	
<i>Легкая атлетика (12 ч)</i>				
<i>Подвижные игры (5 ч)</i>				
86	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая культура. Основы знаний	Узнают правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Раскрывают положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья.	17.04.2019	
87	Метание малого мяча	Описывают технику метания малого мяча разными способами. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Соблюдают технику безопасности	19.04.2019	
88	Метание малого мяча	Соблюдают технику безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий	22.04.2019	
89	Метание малого мяча	Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений	24.04.2019	
90	Бросок набивного мяча	Описывают технику броска набивного мяча, соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бросков набивного мяча.	26.04.2019	
91	Бросок набивного мяча	Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бросков набивного мяча.	01.05.2019	

92	Прыжки	Соблюдают правила безопасности. Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	03.05.2019	
93	Прыжки	Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	06.05.2019	
94	Прыжки	Соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	10.05.2019	
95	Ходьба и бег	Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	13.05.2019	
96	Ходьба и бег	Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	15.05.2019	
97	Ходьба и бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	17.05.2019	
98	Подвижные игры	Описывают правила безопасности. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	20.05.2019	
99	Подвижные игры	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	22.05.2019	
100	Подвижные игры	Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство	24.05.2019	
101	Подвижные игры	Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	25.05.2019	
102	Подвижные игры	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместно игровой деятельности	27.05.2019	
Итого 102 часа				

**Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения**

1. Матвеев А.П. Физическая культура: Учебник для 3-4 классов для общеобразовательных учреждений М.; Просвещение, 2016г.

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Спорт оборудование.
2. Спорт инвентарь.