**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Первомайская средняя школа**

.

Утверждена

Приказом по школе №\_\_\_

« » 20\_\_ г.

Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_

 /Соколова Т.А./

**Программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

для учащихся \_\_\_4\_\_\_ класса

 Составитель программы:

Учитель физической культуры

Кузнецов Олег Геннадьевич

**Кукобой, 2019**

**Пояснительная записка**

Программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура 1-4 классы»*В.И. Ляха* (М, «Просвещение», 2012 год).

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура »изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. **В 4 классе – 102 часа.** Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

        **Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач:**

·        совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

·        обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

·        развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

·        формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

·        развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

·        обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

·        на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

·        на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

·        на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

·        на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

·        на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

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

**Содержание тем учебного курса**

***Знания о физической культуре*** Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

***Способы физкультурной деятельности*** Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

***Гимнастика с основами акробатики*** Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика*** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

***Лыжные гонки*** Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

**Результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения курса

Ученик научится:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

*Ученик получит возможность научиться:*

* умениям организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

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

1.     старт не из требуемого положения;

2.     отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

3.     бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

4.     несинхронность выполнения упражнения.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала**

**по физической культуре в 4 классе (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть: 16 часов | 2 четверть:14 час | 3 четверть:22 часов | 4 четверть: 16 часов | Итого:68 часов |
| 1.Знания о физической культуре | **1**(урок 1) | **1**(урок 3) | **1**(урок 2) |  | **3** |
| **2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1**(урок 1) | **1**(урок 2) | **1**(урок 3) |  | **3** |
| **3. Физическое совершенствование:** | **14** | **12** | **20** | **16** | **62** |
| 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  | 1(урок 1) | 1(урок 2) | 2 |
| 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности: |  |  |  |  |  |
| 3.2.1. Легкая атлетика | 10 (уроки 1-10) |  |  | 11 (уроки 11 - 21) | 21 |
| 3.2.2. Гимнастика с основами акробатики | 5 (уроки 1-5) | 17(уроки 6-22) |  |  | 22 |
| 3.2.3. Лыжная подготовка |  |  | 21 |  | 21 |
| 3.2.4. Подвижные игры | 10(уроки 1-10) | 2 (уроки 11-12) | 6 (уроки 13-18) | 6(уроки 19-24) | 24 |
| 3.2.5. Плавание |  |  |  | 6 | 6 |
| 3.3. Общеразвивающие упражнения | в процессе уроков |

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  | Тема урока | Характеристика видов деятельности | Контроль  |
| 1 |  | Первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Игра на усвоение правил оказания первой помощи при травмах. | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. В парах со сверстниками моделируют случаи травматизма (ушибы, ссадины, потертости кожи, небольшие кровотечения) и оказания первой помощи. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни. | Тест "Проверь себя!" на усвоение правил первой помощи. |
| 2 |  | Комплексы упражнений для развития физических качеств: равновесия, быстроты, силы, выносливости, координации. | Составляют комплексы упражнений для развития физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. Соблюдают правила техники безопасности.  |  |
| 3 |  |  Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег(30м). Равномерный бег (3 мин).Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения легкоатлетических упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. |  |
| 4 |  |  Ходьба в приседе. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин). | Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. | Контроль скорости бега (30м) |
| 5 |  | Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции (60м). Бег с высокого старта с последующим ускорением. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 90м, ходьба - 80м). Развитие скоростных способностей. | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |
| 6 |  | Бег в коридоре 30-40см из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м). | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Контроль скорости бега (60м) |
| 7 |  | Прыжок с высоты (до 70см) с поворотом в воздухе на 90-1200 и с точным приземлением в квадрат. Многоразовые прыжки (до 10 прыжков). | Описывают технику прыжковых упражнений.Осваивают технику прыжковых упражнений.Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  |
| 8 |  | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на марше». | Описывают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  |  |
| 9 |  | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Подвижная игра «Кот и мыши». Развитие силовых и координационных способностей.  | Описывают технику прыжковых упражнений. Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  | Контроль выполнения прыжков в высоту. |
| 10 |  | Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие силовых способностей. | Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча.  |  |
| 11 |  | Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая ) нога впереди с места с щага на дальность и заданное расстояние.  | Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча. | Контроль техники выполнения броска набивного мяча. |
| 12 |  | Игры и эстафеты, включающие беговые, прыжковые. Прыжки со скакалкой. | Демонстрируют технику прыжковых, беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают скоростно-силовые и координационные способности. | Контроль прыжков через скакалку за 1 мин. |
| 13 |  | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!». Строевые действия в шеренге (перестроение из одной шеренги в три уступами). Рапорт учителю. Игра «Что изменилось?» | Повторяют и соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Тест на знание правил техники безопасности на уроках гимнастики. |
| 14 |  |  Строевые действия в колонне (из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом). Расчет по порядку. Игра «Точный поворот». Развитие координационных способностей.  | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и точно выполняют строевые приемы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд. |
| 15 |  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.  | Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов. Описывают технику разучиваемых упражнений.  |  |
| 16 |  | Кувырок назад. Кувырок вперед. Подвижная игра «Быстро по местам». Развитие координационных способностей. | Осваивают технику кувырка назад. Демонстрируют технику кувырка вперед. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырков. |  |
| 17 |  | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей. | Демонстрируют технику кувырков и стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Контроль техники выполнения кувырка назад. |
| 18 |  | Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Мышеловка». | Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  |  |
| 19 |  | Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Разведчики и часовые». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.  |  |
| 20 |  | Развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Веревочка под ногами» | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.  | Контрольное упражнение на координацию движений. |
| 21 |  | Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Невод», «Заяц, сторож, Жучка». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.  |  |
| 22 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега, навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Пустое место». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.  |  |
| 23 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Белые медведи», «Западня». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.  | Контрольное упражнение на определение уровня развития скоростных способностей. |
| 24 |  | Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Игры «Самый меткий», «Космонавты». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.  | Контрольное упражнение на определение уровня развития силовых способностей. |
| 25 |  | Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Эстафета зверей», «Волк во рву». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  | Контрольное упражнение на развитие способностей к ориентированию в пространстве. |
| 26 |  | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Кузнечики», «Прыгуны и пятнашки». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.  |  |
| 27 |  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро и точно». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.  |  |
| 28 |  | Общее представление о физической подготовке, физической нагрузке. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. | Определяют и кратко характеризуют показатели физической подготовки. Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенной выполнения физических упражнений. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как их организм справляется с физическими нагрузками.  | Контроль умений определять величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. |
| 29 |  | Измерение частоты сердечных сокращений.  | Измеряют пальпаторно частоту сердечных сокращений.  | Контроль выполнения комплекса упражнений на развитие физических качеств. |
| 30 |  | «Мост» с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей. | Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 31 |  | «Мост» с помощью и самостоятельно. Кувырки, стойка на лопатках. Акробатические упражнения. | Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения гимнастического моста. |
| 32 |  | Акробатическая комбинация: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Игра «Не ошибись!»  | Осваивают технику акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, гибкости, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  |
| 33 |  | Акробатические комбинации. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Комплексы упражнений , включающие максимальное сгибание и разгибание туловища в стойках и седах. | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций.   | Контроль выполнения акробатических комбинаций. |
| 34 |  | Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Три движения»  | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.   | Контроль уровня развития гибкости. |
| 35 |  | Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Лисы и куры». | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений.  |  |
| 36 |  | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Белые медведи». | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. . | Контроль техники выполнения висов. |
| 37 |  |  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе, перемахи. Развитие силовых способностей. | Описывают технику выполнения виса завесом. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.  | Контроль выполнения сгибания и разгибания рук. Контроль выполнения подтягиваний (м). |
| 38 |  | Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движения через сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Подвижная игра «Космонавты». | Демонстрируют технику выполнения гимнастических упражнений. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  |
| 39 |  | Лазание по канату в три приема. Гимнастическая комбинация. Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Не ошибись!». | Осваивают технику лазания по гимнастической стенке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической стенке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  | Контроль техники выполнения гимнастической комбинации. |
| 40 |  | Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Развитие координационных и силовых способностей.  | Осваивают технику лазания и перелезания через бревно, коня. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  | Контроль выполнения лазания по канату. |
| 41 |  | Перелезание через бревно. Перелезание через препятствия. Развитие координационных способностей. | Демонстрируют технику перелезания через бревно и препятствия. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезаний.  |  |
| 42 |  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | Демонстрируют технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.  | Контроль техники выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 43 |  | Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля». | Описывают технику опорного прыжка. Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.  |  |
| 44 |  | Опорный прыжок на козла. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами. | Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке.  |  |
| 45 |  | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Танцевальные движения: первая и вторая позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев. | Осваивают технику опорного прыжка, танцевальных движений. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения опорного прыжка на козла. |
| 46 |  | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба большими шагами, на носках по бревну, повороты. Гимнастические комбинации. Игра «Салки на марше». | Демонстрируют технику опорного прыжка. Демонстрируют технику выполнения упражнений на бревне. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения гимнастических комбинаций. Выявляют характерные ошибки.  | Контроль техники выполнения опорного прыжка через козла. |
| 47 |  | Подвижные игры с гимнастическими предметами (скакалками, гимнастическими палками). Развитие гибкости, координации. Игра «Веревочка под ногами». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  |  |
| 48 |  | Эстафеты с обручами. Развитие скоростных качеств, координации движений. Игра «Эстафета зверей».  | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.  | Контроль уровня развития гибкости и координации.  |
| 49 |  | Развитие физической культуры в России VII - XIXвв.  | Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. |  |
| 50 |  | Игры и развлечения в зимнее время года. | Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  |  |
| 51 |  | Роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Положительные и отрицательные эмоции. Профилактика утомления. | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Обосновывают важность рекомендаций как беречь нервную систему. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений, физкультминуток для профилактики утомления. Соблюдают правила техники безопасности. | Тест «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по профилактике утомлений.Комплекс упражнений для профилактики утомления. |
| 52 |  |  Техника безопасности по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км. | Демонстрируют знания техники безопасности. Объясняют назначение лыжных мазей, описывают подготовку лыжного инвентаря к занятиям.  | Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке. |
| 53 |  | Ступающий, скользящий шаги. Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км в медленном темпе.  | Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  |  |
| 54 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра "Снежный биатлон" | Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  | Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода. |
| 55 |  | Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с ускорением.  | Объясняют технику выполнения поворотов. Демонстрируют технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 56 |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 2 км. Повороты переступанием в движении. Развитие выносливости. |  Проявляют координацию и выносливость при прохождении дистанции. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности.  | Контроль техники выполнения поворотов в движении. |
| 57 |  | Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона. Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне. | Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения.  |  |
| 58 |  |  Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение тренировочной дистанции 2 км в разном темпе. | Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Демонстрируют технику подъема «лесенкой» и «елочкой».  |  |
| 59 |  | Подъем «елочкой». Спуск с пологого склона. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?» | Объясняют технику выполнения подъема и спуска. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений.  | Контроль техники выполнения подъемов. |
| 60 |  | Прохождение тренировочной дистанции 2,5 км попеременным двухшажным ходом в медленном темпе.  | Проявляют выносливость и координацию при прохождении тренировочной дистанции разученным способом передвижения. Соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 61 |  | Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон» | Объясняют технику выполнения двухшажного хода с палками. Осваивают технику его выполнения.  | Контроль техники выполнения двухшажного хода без палок. |
| 62 |  | Торможение «плугом». Лыжные эстафеты с этапом до 100м | Объясняют технику выполнения торможения. Демонстрируют технику выполнения торможения.  |  |
| 63 |  | Торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5км со средней скоростью.  | Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику выполнения торможения. Устраняют ошибки при выполнении упражнения.  | Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода  |
| 64 |  | Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «Кто обгонит».  | Демонстрируют технику выполнения спусков. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений.  |  |
| 65 |  | Лыжные эстафеты с этапом до 150м разученными способами передвижений. Развитие выносливости. | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.  | Контроль техники выполнения спуска в низкой стойке. |
| 66 |  | Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.  | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.  | Контроль умений варьировать способами передвижений на лыжах. |
| 67 |  | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков по учебному кругу до 2,5 км. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.  |  |
| 68 |  | Прохождение дистанции 2 км в быстром темпе. Игра «Гонки с выбыванием». |  Проявляют выносливость и координацию при прохождении тренировочной дистанции .  | Контроль техники торможения "плугом" |
|  |  | Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1,5 км. | Проявляют выносливость, быстроту. Соблюдают правила техники безопасности.  | Учет времени прохождения дистанции. |
| 69 |  | Встречные эстафеты с этапом до 70м. Движение со средней скоростью по дистанции 2,5 км. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.  |  |
| 70 |  |  Прохождение дистанции 2,5км. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость, быстроту.  | Учет времени прохождения дистанции. |
| 71 |  |  Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации.  | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость |  |
| 72 |  | Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в квадратах, кругах. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  | Контроль умений в ловле, бросках и передаче мяча. |
| 73 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Овладей мячом». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |
| 74 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |
| 75 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Вызови по имени». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль техники выполнения ведения баскетбольного мяча в движении. |
| 76 |  | Броски в цель (корзину). Подвижные игры «Борьба за мяч», «Игры с ведением мяча». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Описывают упрощенные правила игры. Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в баскетболе.  |  |
| 77 |  | Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижная игра «Мини-баскетбол». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Описывают упрощенные правила игры. Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в баскетболе.  |  |
| 78 |  | Питьевой режим при занятиями физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | Получают представление о питьевом режиме. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  | Комплекс упражнений для для развития физических качеств. |
| 79 |  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.  |  |
| 80 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Подвижная игра «Перестрелка». | Осваивают технические действия в волейболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  |  |
| 81 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Описывают упрощенные правила игры в волейболе. Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в волейболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  |  |
| 82 |  | Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Вариант игры в мини-волейбол. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  |  |
| 83 |  | Подвижные игры на основе футбола. Перемещения приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения.  | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  | Контроль техники перемещений с мячом. |
| 84 |  | Подвижные игры на основе футбола. Комплексные упражнения с перемещени-ем, ведением, передачами мяча и ударами.  | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  |  |
| 85 |  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.  |  |
| 86 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Подвижная игра «Перестрелка». | Осваивают технические действия в волейболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  |  |
| 87 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Описывают упрощенные правила игры в волейболе. Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в волейболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  |  |
| 88 |  | Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Вариант игры в мини-волейбол. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  |  |
| 89 |  | Подвижные игры на основе футбола. Перемещения приставными и скрестными шагами.  | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  | Контроль техники перемещений с мячом. |
| 90 |  | Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м) | Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге.  |  |
| 92 |  | Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3- 4 препятствий по разметкам. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 80м). | Описывают технику ходьбы и беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Осваивают технику ходьбы и бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  | Контроль скорости бега (30м) |
| 93 |  | Бег с ускорением на расстояние от 40м до 60м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин) | Осваивают и демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки.  | Контроль скорости бега (60м) |
| 94 |  | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета» (расстояние 10м – 20м). Равномерный бег (8 мин).  | Осваивают и демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки. |  |
| 95 |  | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Развитие выносливости. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  | Соревнования на дистанции до 1 км. |
| 96 |  | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы. Многоскоки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».  | Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  |
| 97 |  | Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения для освоения способа «кроль на груди». | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде. | Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий в воде. |
| 98 |  | Проплывание отрезков 10-25м 2-6 раз. | Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.  | Контроль техники выполнения плавательных упражнений |
| 99 |  | Упражнения для освоения способа «кроль на спине». | Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений | Контроль техники выполнения плавательных упражнений |
| 100 |  | Проплывание отрезков 10-25м 2-6 раз способом «кроль на груд*и», «кр*оль на спине». | Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |  |
| 101 |  | Упражнения *для осв*оения способа плавания «брасс». Игры на воде. | Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде. | Контроль техники выполнения плавательных упражнений |
| 102 |  | Проплывание одним из способов 25м. | Проявляют выносливость. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  | Учет времени |

**Уровень физической подготовленности    4    класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|   | Мальчики | Девочки |
|   | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| 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 | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |