**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | ***Лёгкая атлетика*** | Ходьба и бег | 3 | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег на скорость 30,60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учётный | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. | Бег (30 м).  Мальчики:  5.0 - 5.5 - 6.0;  Девочки:  5.2 – 5.7 – 6.0.  Бег (60 м).  Мальчики: 10.0;  Девочки: 10.5 | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжки | 2 | Комплексный | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Метание | 2 | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачёт) | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | ***Кроссовая подготовка*** | Бег по пересечённой местности | 7 | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учётный | Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы» | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Без учёта времени | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | ***Гимнастика*** | Акробатика. Строевые упражнения | 4 | Комплексный | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учётный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов | Комплекс 2 |  |  |
| Висы. | 4 | Комплексный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учётный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Оценка техники выполнения висов. Поднимание ног в висе: «5» - 12; «4» - 8; «3» - 2.  Подтягивание:  «5» - 5; «4» - 3; «3» - 1 | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок, лазание по канату | 4 | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоросно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоросно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоросно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учётный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоросно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Оценка техники лазания по канату | Комплекс 2 |  |  |
| 4 | ***Лыжная подготовка*** |  | 12 | Комплексный | ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Отталкивание ногой в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой». | **Уметь:** использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Движение толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течении двух секунд. Касание грудбю бёдер во время спуска в низкой стойке. | **Уметь:** использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении. Согласованность движений рук и ног в подъёме «полуёлочкой». | **Уметь:** использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении. | **Уметь:** использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Подседание и быстрый разгиб ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Сгибание и разгибание ног (пружинистым покачиваниям) в низкой стойке. | **Уметь:** использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции. | Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд. | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Поздний перенос массы тела на маховую ногу в попеременном двухшажном ходе. Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. | **Уметь:** использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке. | **Уметь:** использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Использовать массу туловища при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание руками во время поворота переступанием в движении. | **Уметь:** использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Окончательное отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Разгибание рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе. Поворот переступанием в движении с отталкиванием руками. | **Уметь:** использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Отталкивание ногой и руками при выполнении поворота переступанием в движении по извилистой лыжне под уклон 3 – 5 градусов. | **Уметь:** использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции. | Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд.  Оценить технику выполнения подъёма «полуёлочкой» | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе. | **Уметь:** использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции. | Оценить технику выполнения спуска в низкой стойке. | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Согласованность движений рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу. Лыжные гонки 1 км. | **Уметь:** использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции. | Оценить технику выполнения скользящего шага, порот переступанием. | Комплекс 3 |  |  |
| 5 | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** |  | 16 | Комплексный | ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | ОРУ, Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ, Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 6 | ***Кроссовая подготовка*** | Бег по пересечённой местности | 7 | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Учётный | Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Без учёта времени | Комплекс 4 |  |  |
| 7 | ***Лёгкая атлетика*** | Ходьба и бег | 2 | Комплексный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Учётный | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. | Бег (30 м).  Мальчики:  5.0 – 5.5 – 6.0;  Девочки:  5.2 – 5.7 – 6.0;  Бег (60 м).  Мальчики: 10.0  Девочки: 10.5 | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжки | 2 | Комплексный | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно – силовых способностей». Тестирование физических качесвт. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно - силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Метание | 3 | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 -5 метров. Игра «Невод «. Развитие скоростно – силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча Игра «Невод» . Развитие скоростно – силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель (из 5 попыток 3 попадания) | Комплекс 4 |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 4 класса**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.:Просвещение, 2007г) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1 – 4 классов, 5 – 9 классов и 9 – 10 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе используются следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа | Тип классов | Кол – во часов | Учебники |
| Базовый | Авторская | 1 – 4 | 2 | Лях, В.И. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.:  Просвещение, 2005г |
| углублённый | Авторская | 1 - 4 | 3 | Лях, В.И. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.:  Просвещение, 2005г |

В программе В.И. Ляхап, 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). 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 счёт увеличения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса запланировано в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых 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 программой.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 4 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| **4** |
| 1 | ***Базовая часть*** | **52** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | В процессе урока |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Лёгкоатлетические упражнения | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 14 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **16** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 16 |

**Уровень подготовки обучающихся**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

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

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**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 тестирование физических качеств.

**Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля**

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

Водные процедуры. Овладение приёмами 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 безопасности.

**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.

**Лёгкоатлетические упражнения**

**1 – 2 классы. ПОНЯТИЯ:** *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. ПОНЯТИЯ:** *эстафета, темп, длительность бега;* команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**Лыжная подготовка**

**1 – 4 классы.** Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи.

В **1 классе** программой предусмотрен следующий учебный материал: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием вокруг задних концов лыж, непрерывное передвижение до 1,5 км.

Во **2 классе** учебный материал по сравнению с 1 классом остаётся без изменений. Однако все способы передвижения выполняются на усложнённом рельефе местности.

В содержание учебного материала для учащихся **3 класса** входят следующие способы передвижения на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

В **4 классе** продолжается изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода и поворота переступанием в движении, начатое в предыдущих классах. Программой предусмотрено обучение новым способам: спуску в низкой стойке и подъёму «полуёлочкой».

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лёжа, кол-во раз | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000м | Без учёта времени | |
| К координации | Челночный бег 3х10м, с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1 – 4 классов направлены:

* На укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* Овладение школой движения;
* Развитие координационных и кондиционных способностей;
* Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
* Выработку представлений об основных видах спорта;
* Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
* Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения воздействовать с ними в процессе общения, занятий.

**Министерство образование и науки РТ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Набережноморквашская средняя общеобразовательная школа»**

**Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан**

**Согласовано Согласовано Утверждаю**

**Зам-ль дир-ра по УВР руководитель МО директор школы**

**\_\_\_\_\_\_Тюрина Е .Е . \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ Кириллова Н.Л**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г**

**Рабочая программа**

**учебного курса физическая культура**

**1 класс, базовый уровень**

**Разработана**

**Салимов И. Р.**

**учителем физической культуры**

**с. Набережные Моркваши**

**2010 г.**