Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей №179 протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | «Утверждаю» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор  ГБОУ лицей №179  Л. А. Батова  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**Рабочая программа**

По физической культуре для 4 «б» класса

Учителя физической культуры:

Турецкова Ксения Сергеевна,

Ежкова Светлана Петровна,

Пятаков Дмитрий Сергеевич

2016-2017 учебный год

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4 «а» класса.**

Сведения о программе

Рабочая программа соответствует следующим документам:

- ФГОС начального образования;

- учебному плану образовательного учреждения;

- Примерной авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015), рекомендованной Минобрнауки РФ;

- федеральному перечню учебников.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» в начальной школе является обязательным. 102часа в 3 классе в год.

В учебном плане лицея 179 на 2016/17 учебный год на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю.

Календарно-тематическое планирование в рабочих программах для каждого класса скорректировано в соответствии с годовым календарным графиком работы лицея 179 на 2016/17 учебный год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

УМК

Учебник: Физическая культура 1-4 класс

Автор: Лях В. И.Физическая культура. 1-4кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.:Просвещение, 2010.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 4 «б» классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| класс | |
| 4 | |
| 1 | 2 | теория | практика |
| 1 | **Базовая часть** |  | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 5 |  |
| 1.2 | Подвижные игры |  | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 12 |
| 1.4 | Лёгкоатлетические упражнения |  | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка |  | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | | |
| 2.1 | Плавание |  | 34 |
|  | Итого: | 5 | 97 |
| 102 | |

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опы
* доровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах

**Уровень физической подготовленности**

**4 «б» класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Знания о физической культуре**

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. История Олимпийских игр. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину с места и разбега.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Метание мяча* на дальность и точность.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | № урока в разделе | Тема урока | УУД | Дата проведения |
| 1 | 1.1 | Инструктаж по ТБ. Ознакомиться с содержанием занятий в новом учебном году. Повторить знания третьего класса. Подвижные игры |  | 2.09 |
| 2 |  | ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности в бассейне  правила гигиены на уроке  сообщение целей и задач курса обучения  изучение упражнений по освоению воды (научить свободно передвигаться по дну, опускаться под воду с головой и открывать глаза)  ознакомление с базовыми навыками: дыхание в воде, лежание, всплывание, скольжение |  | 5.09 |
| 3 | 2.1 | Овладение знаниями: Понятие эстафеты, темп и длительность бега, влияние бега на организм. Контроль физической подготовленности: бег 30м. | *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | 6.09 |
| 4 | 2.2 | Совершенствование бега. Эстафетный бег. Развитее скорости: бег 60 м. Контроль техники: передача эстафетной палочки. | 9.09 |
| 5 |  | научить свободно лежать на воде: «поплавок», «звездочка»  научить скольжению на груди в стрелочке  научить выдохам в воду  закрепить умение погружаться под воду с головой с открытыми глазами | 12.09 |
| 6 | 2.3 | Совершенствование бега. Развитие выносливости. Бег 6 мин. Контроль бега: 60 м. Понятие прыжок в длину с места с разбега, многоскоки . | 13.09 |
| 7 | 2.4 | Обучение техники прыжка в длину с разбега, многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль физической подготовленности: Челночный бег | 16.09 |
| 8 |  | изучение попеременных движений ногами кроль у неподвижной опоры на груди и на спине (сидя/лежа на бортике, лежа на воде держась руками за бортик)  совершенствовать умение выполнять скольжение на груди с различным положением рук | 19.09 |
| 9 | 2.5 | Обучение техники прыжка в длину с разбега. Контроль норматива: бег 1000 м. Контроль физической подготовленности: прыжок в длину с места. | 20.09 |
| 10 | 2.6 | Обучение техники: метание мяча. Совершенствование техники: Прыжок в длину с разбега | 23.09 |
| 11 |  | изучение попеременных движений ногами кроль у неподвижной опоры на груди и на спине (сидя/лежа на бортике, лежа на воде держась руками за бортик)  совершенствовать умение выполнять скольжение на груди с различным положением рук. | 26.09 |
| 12 | 2.7 | Контроль норматива: прыжок в длину с разбега. Совершенствование беговых упражнений, Метание мяча. | 27.09 |
| 13 | 2.8 | Совершенствование беговых упражнений. Контроль: метание мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка» | 30.09 |
| 14 |  | изучение попеременных движений ногами кроль на спине с подвижной опорой  научить скользить на спине с различными положениями рук |  | 3.10 |
| 15 | 3.1 | Совершенствование навыков выполнения прыжков на скакалке.  Проведение подвижных игр | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные;* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | 4.10 |
| 16 | 3.2 | Обучение правилам игры «Лапта». Развитие координации движений. | 7.10 |
| 17 |  | изучение попеременных движений ногами кроль на спине с подвижной опорой  научить скользить на спине с различными положениями рук | 10.10 |
| 18 | 3.3 | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо» | 11.10 |
| 19 | 3.4 | Обучение упражнениям с мячом в парах: прием и передача мяча после паса. Игра в пионербол | 14.10 |
| 20 |  | изучение попеременных движений ногами кроль на спине с различными положениями рук  совершенствование умений скользить на груди и на спине с различными положениями рук  изучение попеременных движений ногами кроль на груди с подвижной опорой | 17.10 |
| 21 | 3.5 | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой.  Игра в пионербол  Контроль норматива: челночный бег 3х10 м | 18.10 |
| 22 | 3.6 | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через  сетку. Контроль выполнения техники: ловля и передача мяча в парах.  Игра в пионербол. | 21.10 |
| 23 |  | изучение попеременных движений ногами кроль на спине с различными положениями рук  совершенствование умений скользить на груди и на спине с различными положениями рук  изучение попеременных движений ногами кроль на груди с подвижной опорой | 24.10 |
| 24 | 3.7 | Обучение упражнениям с обручами: хват, ловля, подбросы. Эстафеты с обручами. | 25.10 |
| 25 | 3.8 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола | 28.10 |
| 26 |  | изучение попеременных движений ногами кроль на спине с различными положениями рук  совершенствование умений скользить на груди и на спине с различными положениями рук  изучение попеременных движений ногами кроль на груди с подвижной опорой |  | 31.10 |
| 2 четверть | | | | |
| 27 | 1.2 | Инструктаж по ТБ.  Совершенствование выполнения строевых упражнений.  Совершенствование акробатических упражнений (кувырки, группировка) |  | 11.11 |
| 28 |  | изучение попеременных движений ногами кроль на спине с различными положениями рук  совершенствование умений скользить на груди и на спине с различными положениями рук  изучение попеременных движений ногами кроль на груди с подвижной опорой |  | 14.11 |
| 29 | 4.1 | Закрепление навыков строевых упражнений.  Совершенствование техники акробатических комбинаций. Развитие гибкости. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | 15.11 |
| 30 | 4.2 | Совершенствование техники акробатической комбинации.  Контроль норматива гибкость: наклон в перед из положения сидя. | 18.11 |
| 31 |  | изучение попеременных движений ногами кроль на груди на задержке дыхания с различными положениями рук  изучение дыхания с движениями ноги кроль на груди с подвижной опорой  совершенствование умений движений ногами кроль на спине с различными положениями рук | 21.11 |
| 32 | 4.3 | Контроль выполнения акробатической комбинации.  Изучение  разновидностей висов в гимнастике. Развитие силы. | 22.11 |
| 33 | 4.4 | Обучение техники лазания по канату в три приема. ОРУ. Контроль норматива сила: отжимания | 25.11 |
| 34 |  | изучение попеременных движений ногами кроль на груди на задержке дыхания с различными положениями рук  изучение дыхания с движениями ноги кроль на груди с подвижной опорой  совершенствование умений движений ногами кроль на спине с различными положениями рук | 28.11 |
| 35 | 4.5 | Закрепление техники выполнения лазания по канату в три приема. ОРУ с предметом. | 29.11 |
| 36 | 4.6 | Совершенствование упражнения в равновесии. Контроль техники выполнения лазания по канату в три приема. Подвижные игры. | 2.12 |
| 37 |  | изучение попеременных движений ногами кроль на груди на задержке дыхания с различными положениями рук  изучение дыхания с движениями ноги кроль на груди с подвижной опорой  совершенствование умений движений ногами кроль на спине с различными положениями рук | 5.12 |
| 38 | 4.7 | Обучение технике опорного прыжка.  Развитие силы.  Игры Молекула | 6.12 |
| 39 | 4.8 | Совершенствование техники строевых упражнений. Обучение технике опорного прыжка. | 9.12 |
| 40 |  | изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой (попеременные гребки)  совершенствование техники движений ног при плавании кролем на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием | 12.12 |
| 41 | 4.9 | Контроль техники выполнения опорного прыжка. Разучить комплекс упражнений с музыкальным сопровождением. | 13.12 |
| 42 | 4.10 | Обучение технике выполнения упражнений на бревне. Развитие координации. | 16.12 |
| 43 |  | изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой (попеременные гребки)  совершенствование техники движений ног при плавании кролем на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием | 19.12 |
| 44 | 4.11 | Обучение технике выполнения упражнений на брусьях. Развитие силы. | 20.12 |
| 45 | 4.12 | Совершенствование технике упражнений на бревне. | 23.12 |
| 46 |  | изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой (попеременные гребки)  совершенствование техники движений ног при плавании кролем на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием | 26.12 |
| 47 | 1.3 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подведение итогов. | 27.12 |
| 3 четверть | | | | |
| 48 | 1.4 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение техники надевания и переноски лыж. Передвижение ступающим шагом |  | 13.01 |
|  |  | изучение техники работы рук при плавании кролем на спине в безопорном положении (по одной руке)  совершенствование техники попеременных гребков руками на спине с подвижной опорой, в сочетании с движениями ноги кроль  изучение дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук |  | 16.01 |
| 49 | 5.1 | Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет» | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | 17.01 |
| 50 | 5.2 | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | 20.01 |
| 51 |  | изучение техники работы рук при плавании кролем на спине в безопорном положении (по одной руке)  совершенствование техники попеременных гребков руками на спине с подвижной опорой, в сочетании с движениями ноги кроль  изучение дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук | 23.01 |
| 52 | 5.3 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | 24.01 |
| 53 | 5.4 | Теоретическое занятие на тему «Лыжная подготовка» | 27.01 |
| 54 |  | изучение техники работы рук при плавании кролем на спине в безопорном положении (по одной руке)  совершенствование техники попеременных гребков руками на спине с подвижной опорой, в сочетании с движениями ноги кроль  изучение дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук | 30.01 |
| 55 | 5.5 | Совершенствование передвижение скользящим шагом по разметке. Контроль техники выполнения ступавшего шага. | 31.01 |
| 56 | 5.6 | Совершенствование передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.  Подвижная игра. | 3.02 |
| 57 |  | изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине в безопорном положении  изучение вдоха в сторону на груди с подвижной опорой с движениями ногами кроль  совершенствование дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук | 6.02 |
| 58 | 5.7 | Контроль выполнения техники скользящего шага. Подвижная игра «Прокатись через ворота» | 7.02 |
| 59 | 5.8 | Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню | 10.02 |
| 60 |  | изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине в безопорном положении  изучение вдоха в сторону на груди с подвижной опорой с движениями ногами кроль  совершенствование дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук | 13.02 |
| 61 | 5.9 | Обучение техники одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м | 14.02 |
| 62 | 5.10 | Контроль норматива: ходьбы на лыжах 1000м. Обучение техники спуска в основной стойке. | 17.02 |
| 63 |  | изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине в без опорном положении  изучение вдоха в сторону на груди с подвижной опорой с движениями ногами кроль  совершенствование дыхания с движениями ноги кроль на груди с различными положениями рук | 20.02 |
| 64 | 5.11 | Обучение техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», опираясь на лыжные палки; Закрепление спуска в основной стойке. | 21.02 |
| 65 | 5.12 | Закрепление техники выполнения подъема и спуска с небольшого склона. Контроль техники поворотов на месте. | 28.02 |
| 66 |  | совершенствование умения плавать кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов  плавание длинных отрезков кролем на спине, на груди с подвижной опорой  плавание отрезков кролем на спине, на груди с различными положениями рук | 27.02 |
| 67 | 5.13 | Контроль выполнения одношажного хода. Эстафета на лыжах. | 3.03 |
| 68 | 5.14 | Теоретическое занятие по теме: «Зимние олимпийские игры» Тест на тему: «Лыжная подготовка» | 7.03 |
| 69 |  | совершенствование умения плавать кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов  плавание длинных отрезков кролем на спине, на груди с подвижной опорой  плавание отрезков кролем на спине, на груди с различными положениями рук |  | 6.03 |
| 70 | 2.9 | Обучение техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | 10.03 |
| 71 | 2.10 | Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» | 14.03 |
| 72 |  | совершенствование умения плавать кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов  плавание длинных отрезков кролем на спине, на груди с подвижной опорой  плавание отрезков кролем на спине, на груди с различными положениями рук | 13.03 |
| 73 | 2.11 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игра «Вышибалы» | 17.03 |
| 74 | 2.12 | Закрепление техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». | 21.03 |
| 75 |  | изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой  плавание способом кроль на спине | 20.03 |
| 76 | 2.13 | Контроль норматива: прыжки в длину с места. Подведение итогов. | 24.03 |
| 4 четверть | | | | |
| 77 |  | изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой  плавание способом кроль на спине |  | 3.04 |
| 78 | 1.5 | Инструктаж по ТБ на уроках на улице. Подвижная игра «Лапта» |  | 4.04 |
| 79 | 2.14 | Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие выносливости бег 6 минут. | *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | 7.04 |
| 80 |  | изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой  плавание способом кроль на спине | 10.04 |
| 81 | 2.15 | Совершенствование прыжка в длину с разбега Развитие выносливости бег 6 минут. | 11.04 |
| 82 | 2.16 | Совершенствование техники метания меча. Контроль техники и норматива прыжка в длину с разбега на оценку.  Подвижная игра «Кто дальше» | 14.04 |
| 83 |  | изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди у неподвижной опоры  изучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой  плавание способом кроль на спине | 17.04 |
| 84 | 2.17 | Развитие выносливости бег 6 минут. Контроль техники метания меча на дальность. Совершенствование техники эстафетного бега. | 18.04 |
| 85 | 2.18 | Совершенствование выполнения техники многоскоки. Контроль уровня физической подготовленности: бег 30м | 21.04 |
| 86 |  | изучение дыхания в способе кроль на груди в сочетании с попеременными движениями рук, у неподвижной опоры  изучение дыхания в способе кроль на груди, в сочетании с попеременными движениями рук с подвижной опорой  плавание кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов  совершенствование техники движения ног при плавании кролем на спине, на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием | 24.04 |
| 87 | 2.19 | Совершенствование беговых упражнений. Контроль норматива: Многоскоки – 8 прыжков | 25.04 |
| 88 | 2.20 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000 м. | 28.04 |
| 89 |  | изучение дыхания в способе кроль на груди в сочетании с попеременными движениями рук, у неподвижной опоры  изучение дыхания в способе кроль на груди, в сочетании с попеременными движениями рук с подвижной опорой  плавание кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов  совершенствование техники движения ног при плавании кролем на спине, на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием | 01.05 |
| 90 | 2.21 | Совершенствование прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости бег 6 мин. | 2.05 |
| 91 | 3.9 | Совершенствование навыков выполнения прыжков на скакалке ( вперед, назад, крестом).  Проведение подвижных игр | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные;* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | 5.05 |
| 92 |  | изучение дыхания в способе кроль на груди в сочетании с попеременными движениями рук, у неподвижной опоры  изучение дыхания в способе кроль на груди, в сочетании с попеременными движениями рук с подвижной опорой  плавание кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов  совершенствование техники движения ног при плавании кролем на спине, на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием | 8.05 |
| 93 | 3.10 | Повторение правил игры «Лапта». Развитие координации движений. | 12.05 |
| 94 |  | изучение дыхания в способе кроль на груди в сочетании с попеременными движениями рук, у неподвижной опоры  изучение дыхания в способе кроль на груди, в сочетании с попеременными движениями рук с подвижной опорой  плавание кролем на спине в полной координации движений, по элементам и со связками элементов  совершенствование техники движения ног при плавании кролем на спине, на груди, с подвижной опорой в сочетании с дыханием | 15.05 |
| 95 | 3.11 | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через  сетку. Контроль выполнения техники: ловля и передача мяча в парах.  Игра в пионербол | 16.05 |
| 96 | 3.12 | Повторение упражнений с обручами: хват, ловля, подбросы. Эстафеты с обручами. | 19.05 |
| 97 |  | *Оценка умений:*  дышать в воду  выполнять лежание, всплывание, скольжение  плавать:  ноги кроль в без опорном положении на груди, на задержке дыхания  ноги кроль в без опорном положении на груди, руки в стрелочку, вдох вперед  ноги кроль на спине, руки в стрелочку  выполнять: | 22.05 |
| 98 | 3.13 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола | 23.05 |

Перечень литературы для учителей

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
2. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений; Дрофа - Москва, 2010.
3. Андржеевская Ирина Физкультминутки. 50 упражнений для начальной школы; Вита-Пресс - Москва, 2012.
4. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
5. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы; ИД "Белый Ветер" - Москва,
6. Верхлин Виктор, Воронцов Кирилл Физическая культура. 1-4 классы. Входные и итоговые проверочные работы; ВАКО – Москва.
7. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012.
8. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
9. Ковалько В. И. Школа физкультминуток. 1-4 классы; ВАКО - Москва, 2013.
10. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. 1- 4 классы.

Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы; Просвещение – Москва.

1. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
3. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва.
4. Маханева М. Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие; Сфера - Москва, 2009.
5. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва.
6. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011.
7. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа - Москва, 2010.
8. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва.
9. Правдов М. А. Уроки физической культуры. 1-4 классы; Илекса - Москва, 2009.
10. Реутский С. В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты, Сфера - Москва, 2009.

Список литературы для учащихся

1. Коростелёв Н. Б. 50 уроков здоровья. — М.: Дет. лит., 1991.
2. Москвина М. А. Приключения Олимпионика. —М.: Дет. лит., 1994.
3. Латохина Л. И. Хатха-йога для детей. — М.: Просвещение, 1993.
4. СемёноваИ. И*.* Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой.—M.I Педагогика, 1991.
5. Юдин Г.Главное чудо света. —М.: Дет. лит., 1991.