

Приложение к приказу  
МАОУ Сорокинской СОШ №3  
31.08.2021 г. № 135/1-ОД

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 4 класса  
на 2021 - 2022 учебный год**

## Планируемые результаты освоения предмета

	УУД
<p><b>Предметные результаты:</b> формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; использование знаково-символических средств, представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач; активное использование речевых средств и средств, информационных и коммуникативных и познавательных</p>	<p><b>Личностные:</b> 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.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планирование — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона</p> <p><b>Познавательные:</b> овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p> <p><b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов —</p>

задач; использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно – следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям; готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий

**Личностные результаты:** формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирования ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; формирования целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его ограниченном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирования уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

### Легкая атлетика

#### Ученик научится:

понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья

**Ученик получит возможность научиться:**

вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией

### **Гимнастика**

**Ученик научится:**

отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели

**Ученик получит возможность научиться:**

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности

### **Лыжная подготовка**

**Ученик научится:**

применять опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма

**Ученик получит возможность научиться:**

владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

### **Подвижные игры**

**Ученик научится:**

владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения

**Ученик получит возможность научиться:**

отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности

### Спортивные игры

#### Ученик научится:

владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности

#### Ученик получит возможность научиться:

составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

### Содержание учебного предмета

Раздел учебного предмета	Содержание учебного предмета	Примечание (безопасность жизнедеятельности)
Легкая атлетика	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств: выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: (ГТО) Тестирование наклона вперед из положения стоя; тестирование бега на 60 м с высокого старта; метание малого мяча на дальность; тестирование бега на</p>	

	<p>60м; тестирование бега на 1000м</p> <p><b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	
<p><b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Тестирование подъема туловища из положения лежа (30 сек)</p> <p>Акробатические: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное комбинации. Пример: 1) положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой, кувырок вперед в упор на руки, в упор присев; 2) 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.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Правильный режим дня</b> (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутка. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения</p> <p><b>Простейшие навыки контроля самочувствия.</b> Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.</p>	

	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: ( ГТО): прыжок в длину с места; подъём туловища из положения лёжа; сгибание и разгибание рук в висе лёжа.	
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Лыжная подготовка.</b> Выполнять передвижение по ровной местности(ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Тестирование: передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м.	
<b>Подвижные игры</b>	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. "Белые медведи", "Космонавты", "Пятнышки", "Кто дальше бросит", «Зайцы в огороде». «Мышеловка», «Метко в цель», «Западня», «Парашютисты», «Не давай мяч водящему». «Гонка мячей», «удочка», «Волк во рву», «Верёвочка под ногами», «Зайцы в огороде».	Понятие о здоровье и факторах, влияющих на него. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Вредные привычки, их влияние на организм. Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. Первая медицинская помощь. Переломы, вывихи и растяжки связок. Когда следует вызывать «скорую помощь» и порядок её вызова. Первая медицинская помощь при укусах собак, кошек. Правильная обработка ран. Перевязка ран. Оказание первой медицинской помощи при ожогах и обморожении. Оказание первой медицинской помощи при отравлениях. Правило перехода улиц и дорог.

		<p>Перекрёстки. Соблюдение правил движения велосипедистами. Соблюдение правил движения велосипедистами. Причины дорожно – транспортного травматизма. Ориентирование на местности. Понятие ориентир. Безопасная переправа через водную преграду. Костёр. Меры пожарной безопасности при разведении костра. Костёр. Меры пожарной безопасности при разведении костра.</p>
<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Футбол:</b> эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</p> <p><b>Баскетбол:</b> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p><b>Волейбол:</b> передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: ( ГТО): прыжки в длину с места; левая передача мяча одной рукой от плеча на месте; ловля и передача мяча по кругу, бросок мяча двумя руками от груди; метание малого мяча на дальность.</p>	<p>Основные спасательные средства. Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Лесные пожары. Действие школьника по их предупреждению. Причины отравлений газообразными и парами легколетучими веществами. вдыхаемыми токсическими веществами.</p>

### Тематическое планирование



№	Наименование раздела	Кол-во уроков на раздел	Наименование тем	Кол – во часов на тему	Контрольные работы (тесты)	Воспитательный компонент
1	Лёгкая атлетика	20 часов	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления и скорости. <i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</i>	1		Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
			Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления и скорости. Развитие координационных способностей. <i>История физической культуры в Европе в Средние века.</i>	1		
			Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления и скорости. <i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря Физическая культура Древнего Китая, Японии.</i>	1		
			ПТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие выносливости. Равномерный бег до 6 мин. <i>История развития физической культуры и первых соревнований.</i>	1		
			ПТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие выносливости. Равномерный бег до 6 мин. <i>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного</i>	1	1	

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <i>Тестирование наклона вперед из положения стоя</i>			
Совершенствование навыков бега. Бег 30 м. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Метание малого мяча на дальность.	1	1	
Развитие выносливости. Равномерный бег до 6 мин. Метание малого мяча. <i>Связь физической культуры с профессионально – трудовой и военной деятельностью.</i>	1		
Челночный бег 3x10 м. Чередование ходьбы и бега. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Освоение навыков прыжков.	1		
Совершенствование навыков бега и прыжков. Прыжки в длину с места. <i>Связь физической культуры с профессионально- трудовой и военной деятельностью</i>	1		
Развитие скоростно-силовых качеств. Метание. Прыжки в длину с места.	1		
Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Метание. Прыжки в длину с места.	1	1	
Развитие скоростных способностей. Эстафета «Смена сторон».	1		
Бег с ускорением. Круговая эстафета. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Бег 30 м.	1	1	
Прыжки через длинную скакалку. Метание вдаль. 6 мин- бег.	1		
Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Бег 30 м.	1	1	
Бег с равномерной скоростью	1		
Бег с изменением направления	1		
Бег на выносливость (до 1 км) Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Бег 1000 м.	1	1	

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Прыжок в длину с места	1	1	
Прыжок в высоту способом "Перешагивание"	1		Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности
Техника безопасности на уроках гимнастики. Построения и перестроения. Строевые упражнения. <i>Измерение сердечного пульса.</i>	1		
Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд). Акробатические упражнения. <i>Измерение длины тела.</i>	1		
Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. <i>Осанка. Средства и методы коррекции.</i>	1		
Развитие силовых и координационных способностей. Освоение висов и упоров. Лазание по гимнастической стенке. <i>Правильное питание – залог здоровья.</i>	1		
Перекат назад. Стойка на лопатках. <i>Значение утренней гимнастики.</i>	1		
Перекат назад. Стойка на лопатках. <i>Правила закаливания .</i>	1		
Кувырок вперёд. <i>Самомассаж для детей школьного возраста.</i>	1		
Кувырок вперёд. <i>Правила личной гигиены.</i>	1		
Перестроения. Подтягивание. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <i>Тестирование подъема туловища из положения лежа.</i>	1	1	
Перестроения. Подтягивание. Сгибание рук в висе лёжа. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Сгибание рук в висе лёжа.	1	1	

ПТБ при занятиях лыжами. Правила хранения лыж	1		Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные игры: баскетбол, волейбол)
Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	1		
Размыкание в шеренге приставными шагами. Скользящий шаг с палками. Дистанция 1000м.	1		
Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1000 м.	1		
Подъёмы и спуски с небольших склонов. Торможение. Дистанция 1000м.	1		
Передвижение на лыжах разными способами.	1		
Спуски с пологих склонов	1		
Торможение "Плугом"	1		
Подъём на пологий склон способом "Лесенка"	1		
Зачётный урок. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО). Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м.	1	1	

Развитие способности к ориентированию в пространстве. Эстафеты. <i>Понятие о здоровье и факторах, влияющих на него.</i>	1		Воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры "Пятнашки", "Гонка мячей". <i>Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний.</i>	1		
Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Вредные привычки, их влияние на организм</i>	1		
Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. Первая медицинская помощь.</i>	1		
Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Переломы, вывихи и растяжки связок</i>	1		
Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. <i>Когда следует вызывать «скорую помощь» и порядок её</i>	1		

вызова.			
Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. <i>Первая медицинская помощь при укусах собак, кошек.</i>	1		
Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. <i>Правильная обработка ран. перевязка ран.</i>	1		
Эстафеты с предметами. Игра «Парашиютисты». Развитие скоростных качеств. <i>Оказание первой медицинской помощи при ожогах и обморожении.</i>	1		
Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Оказание первой медицинской помощи при отравлениях.</i>	1		
Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Правило перехода улиц и дорог. Перекрёстки.</i>	1		
Ловля и передача мяча на месте. Игра "Не давай мяч водящему". <i>Соблюдение правил движения велосипедистами.</i>	1		
Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом. <i>Причины дорожно – транспортного травматизма.</i>	1		
Ловля и передача мяча на месте. Игра "Перестрелка". <i>Ориентирование на местности. Понятие ориентир.</i>	1		
Ловля и передача мяча на месте. Игра "Не давай мяч водящему". <i>Безопасная переправа через водную преграду.</i>	1		
ОРУ в движении. Игры "Пустое место", "Белые медведи". <i>Костёр. Меры пожарной безопасности при разведении костра.</i>	1		
Закрепление и совершенствование навыков бега. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». <i>Основные спасательные средства.</i>	1		Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и

			специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата).
Метание мяча на дальность. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. <i>Чрезвычайные ситуации природного происхождения.</i>	1		
Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. <i>Лесные пожары. Действие школьника по их предупреждению.</i>	1		
Прыжок в высоту с прямого разбега. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». <i>Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами.</i>	1		
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Прыжок в длину с места. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом».	1	1	
Прыжок в длину с разбега. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».	1	1	
Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным	1	1	

		перехватом рук и перестановкой ног. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <i>тестирование метания малого мяча на дальность.</i>			
		Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Ведение мяча, удар по мячу. Игра «Мини-футбол».	1		
		Совершенствование ловли - бросков, ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости в передаче мяча в игре пионербол.	1		
		Совершенствование ловли - бросков, ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости в передаче мяча в игре пионербол.	1		
		Прыжки в длину Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Ведение мяча, удар по мячу. Игра «Мини-футбол» Измерение пульса	1	1	
		Бег с ускорением 30м. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Ведение мяча, удар по мячу	1		

### Календарно – тематическое планирование

Наименование раздела	Цели раздела	Знать/понимать	Уметь	Тема уроков	Номер урока	Цель урока	Ход урока	Домашнее задание
Лёгкая атлетика	Научить строевым упражнениям и строевым приёмам. Беговым и прыжковым упражнениям, бросающего малого и большого мяча.	Знать как технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь ходить с изменением длины и частоты шага, через препятствия, через несколько препятствий. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью, на	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления и скорости. Физическая культура как система разнообразных	1	Соблюдать ПТБ при выполнении легкоатлетических упражнений	Объяснение нового материала	



			короткие дистанции, с равномерной скоростью, с изменением направления	форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.				
				Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления и скорости. Развитие координационных способностей. История физической культуры в Европе в Средние века.	2	Описывать технику легкоатлетических упражнений. Осваивать технику бега различными способами, технику выполнения прыжков, метания.	Объяснение нового материала	
				Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления и скорости. Правила предупреждения	3	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений	Объяснение нового материала	

				травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря Физическая культура Древнего Китая, Японии.				
				ПТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие выносливости. Равномерный бег до 6 мин. История развития физической культуры и первых соревнований.	4	Соблюдать ПТБ при выполнении легкоатлетических упражнений	Объяснение нового материала	

				<p>ПТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие выносливости. Равномерный бег до 6 мин. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Тестирование наклона вперед из положения стоя</p>	5	Осваивать технику бега раз	Объяснение нового материала	
				<p>Совершенствование навыков бега. Бег 30 м. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского</p>	6	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Объяснение нового материала	

				физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Метание малого мяча на дальность.				
				Развитие выносливости. Равномерный бег до 6 мин. Метание малого мяча. Связь физической культуры с профессионально – трудовой и военной деятельностью.	7	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений.	Объяснение нового материала	
				Челночный бег 3х10 м. Чередование ходьбы и бега. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Освоение навыков прыжков.	8	Осваивать технику бега различными способами	Объяснение нового материала	

				Совершенствовани е навыков бега и прыжков. Прыжки в длину с места. Связь физической культуры с профессионально- трудовой и военной деятельностью	9	Осваивать технику бега различными способам	Объяснени е нового материала	
				Развитие скоростно- силовых качеств. Метание. Прыжки в длину с места.	10	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетическ их упражнений	Объяснени е нового материала	
				Развитие скоростно- силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Метание. Прыжки в длину с места.	11	Осваивать технику бега различными способам	Объяснени е нового материала	

				Развитие скоростных способностей. Эстафета «Смена сторон».	12	Осваивать технику бега различными способам	Объяснение нового материала	
				Бег с ускорением. Круговая эстафета. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Бег 30 м.	13	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Объяснение нового материала	
				Прыжки через длинную скакалку. Метание вдаль. 6 мин- бег.	14	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Объяснение нового материала	
				Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного	15	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Объяснение нового материала	

				комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Бег 30 м.				
				Бег с равномерной скоростью	16	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Объяснение нового материала	
				Бег с изменением направления	17	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений	Объяснение нового материала	
				Бег на выносливость (до 1 км) Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Бег 1000 м.	18	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений	Объяснение нового материала	

				Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Прыжок в длину с места	19	Технически правильно выполнять двигательные действия	Объяснение нового материала	
				Прыжок в высоту способом "Перешагивание"	20	Продолжить выполнять упражнения для развития двигательной активности	Объяснение нового материала	
Гимнастика	Познакомить с основными элементами акробатических упражнений и научить их выполнять	Знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Знать приёмы лазания по гимнастической стенке.	Уметь выполнять акробатические упражнения, строевые упражнения. Уметь выполнять кувырки вперёд, стойку на лопатках	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построения и перестроения. Строевые упражнения. Измерение сердечного пульса.	21	Выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Объяснение нового материала	
				Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд). Акробатические	22	Повторить двигательные действия из базовых видов спорта	Объяснение нового материала	



				упражнения. Измерение длины тела.				
				Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. Осанка. Средства и методы коррекции.	23	Технически правильно выполнять двигательные действия	Объяснение нового материала	
				Развитие силовых и координационных способностей. Освоение висов и упоров. Лазание по гимнастической стенке. Правильное питание – залог здоровья.	24	Освоить технику «лазание по гимнастической стенке»	Объяснение нового материала	
				Перекат назад. Стойка на лопатках. Значение утренней гимнастики.	25	Освоить технику перекач назад и стойка на лопатках	Объяснение нового материала	
				Перекат назад. Стойка на лопатках. Правила закаливания .	26	Освоить технику перекач назад и стойка на лопатках	Объяснение нового материала	
				Кувырок вперёд. Самомоссаж для детей школьного	27	Освоить кувырок вперёд	Объяснение нового материала	

				возраста.				
				Кувырок вперёд. Правила личной гигиены.	28	Освоить кувырок вперёд	Объяснение нового материала	
				Перестроения. Подтягивание. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Тестирование подъема туловища из положения лежа.	29	Соблюдать ПТБ при выполнении гимнастических упражнений	Объяснение нового материала	
				Перестроения. Подтягивание. Сгибание рук в висе лёжа. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Сгибание	30	Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций	Объяснение нового материала	

				рук в висе лёжа.				
Лыжная подготовка	Учить передвигаться на лыжах разными способами	Знать требования и технику безопасности к урокам лыжной подготовки	Уметь передвигаться на лыжах	ПТБ при занятиях лыжами. Правила хранения лыж	31	Познакомиться с техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Объяснение нового материала	
				Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	32	Освоить ступающий шаг	Объяснение нового материала	
				Размыкание в шеренге приставными шагами. Скользящий шаг с палками. Дистанция 1000м.	33	Осваивать технику скользящего шага	Объяснение нового материала	
				Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1000 м.	34	Проявлять качества силы, координации и выносливости	Объяснение нового материала	
				Подъёмы и спуски с небольших склонов. Торможение. Дистанция 1000м.	35	Проявлять качества силы, координации и выносливости	Объяснение нового материала	

				Передвижение на лыжах разными способами.	36	Проявлять качества силы, координации и выносливости	Объяснение нового материала	
				Спуски с пологих склонов	37	Освоить технику спусков с пологих склонов	Объяснение нового материала	
				Торможение "Плугом"	38	Освоить технику торможения плугом	Объяснение нового материала	
				Подъём на пологий склон способом "Лесенка"	39	Проявлять качества силы, координации и выносливости	Объяснение нового материала	
				Зачётный урок. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО). Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м.	40	Проявлять качества силы, координации и выносливости	Объяснение нового материала	

Подвижные игры	Знать различие между спортивными и подвижными играми	Знать подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний	Уметь играть в подвижные игры соблюдая правила игры и технику безопасности	Развитие способности к ориентированию в пространстве. Эстафеты. Понятие о здоровье и факторах, влияющих на него.	41	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений	Объяснение нового материала	
				Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры "Пятнашки", "Гонка мячей". Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний.	42	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений	Объяснение нового материала	
				Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Вредные привычки, их влияние на организм	43	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений	Объяснение нового материала	

				Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. Первая медицинская помощь.	44	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха	Объяснение нового материала	
				Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Переломы, вывихи и растяжки связок	45	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха	Объяснение нового материала	
				Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Когда следует вызывать «скорую помощь» и порядок её вызова.	46	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха	Объяснение нового материала	

				Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. Первая медицинская помощь при укусах собак, кошек.	47	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха	Объяснение нового материала	
				Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Правильная обработка ран. Перевязка ран.	48	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха	Объяснение нового материала	
				Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Оказание первой медицинской помощи при ожогах и обморожении.	49	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха	Объяснение нового материала	

				Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Оказание первой медицинской помощи при отравлениях.	50	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха	Объяснение нового материала	
				Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Правило перехода улиц и дорог. Перекрёстки.	51	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха	Объяснение нового материала	
				Ловля и передача мяча на месте. Игра "Не давай мяч водящему". Соблюдение правил движения велосипедистами.	52	Планирование собственной деятельности	Объяснение нового материала	



				Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом. Причины дорожно – транспортного травматизма.	53	Организация самостоятельной деятельности с учётом сохранения её безопасности	Объяснение нового материала	
				Ловля и передача мяча на месте. Игра "Перестрелка". Ориентирование на местности. Понятие ориентир.	54	Организация самостоятельной деятельности с учётом сохранения её безопасности	Объяснение нового материала	
				Ловля и передача мяча на месте. Игра "Не давай мяч водящему". Безопасная переправа через водную преграду.	55	Организация самостоятельной деятельности с учётом сохранения её безопасности	Объяснение нового материала	
				ОРУ в движении. Игры "Пустое место", "Белые медведи". Костёр. Меры пожарной безопасности при разведении костра.	56	Организация самостоятельной деятельности с учётом сохранения её безопасности	Объяснение нового материала	
				Закрепление и совершенствование навыков бега. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	57	Организация самостоятельной деятельности с учётом сохранения её безопасности	Объяснение нового материала	

				Основные спасательные средства.				
				Метание мяча на дальность. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Чрезвычайные ситуации природного происхождения.	58	Уметь контролировать своё физическое состояние	Объяснение нового материала	
				Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Лесные пожары. Действие школьника по их	59	Уметь контролировать своё физическое состояние	Объяснение нового материала	

				предупреждению.				
				Прыжок в высоту с прямого разбега. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами.	60	Уметь контролировать своё физическое состояние	Объяснение нового материала	
				Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Прыжок в длину с места. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	61	Соблюдать ПТБ и дисциплину во время проведения игр.	Объяснение нового материала	

				Эстафеты. Игра «Овладение мячом».				
Спортивные игры	Научиться играть в спортивные игры	Знать спортивные игры	Уметь играть в спортивные игры	Прыжок в длину с разбега Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».	62	Соблюдать ПТБ дисциплину во время проведения игр.	Объяснение нового материала	
				Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-	63	Соблюдать ПТБ и дисциплину во время проведения подвижных игр	Объяснение нового материала	

				спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): тестирование метания малого мяча на дальность.				
				Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Ведение мяча, удар по мячу. Игра «Мини-футбол».	64	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры	Объяснение нового материала	
				Совершенствование ловли - бросков, ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости в передаче мяча в игре пионербол.	65	Излагать правила и условия проведения игр	Объяснение нового материала	
				Совершенствование ловли - бросков, ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости в передаче мяча в игре пионербол.	66	Излагать правила и условия проведения игр	Объяснение нового материала	

				<p>Прыжки в длину Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Ведение мяча, удар по мячу. Игра « Мини-футбол» Измерение пульса</p>	67	<p>Излагать правила и условия проведения игр</p>	<p>Объяснени е нового материала</p>	
				<p>Бег с ускорением 30м. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Ведение мяча, удар по мячу</p>	68	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры</p>	<p>Объяснени е нового материала</p>	