


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Семилейская средняя общеобразовательная школа»
Кочкуровского муниципального района Республики Мордовия

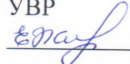
431590, Республика Мордовия, Кочкуровский район, с. Семилей, ул. Нагорная, д. 30а
Тел./факс 8(83439) 2-73-97 E-mail: sch.semilei@e-mordovia.ru

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания ШМО

 А.Н. Фатькин

№ 1 от «26» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР



Е.Н. Жидкина

«26» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



И.Н. Нучкова

Приказ № 156-П от «26» августа 2022г.



**Рабочая программа
учебного курса
Физическая культура
4 класс
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель программы:
Фатькин Андрей Николаевич
учитель физической культуры

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления,

творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

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

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

3. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.

**Тематическое планирование учебного материала для учащихся
4 классов на 2022 -2023 учебный год**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		4 класс
I	Базовая часть	57
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Развитие двигательных качеств	В процессе каждого урока
3.	Легкая атлетика	19
4.	Атлетическая гимнастика с элементами акробатики	13
5.	Лыжная подготовка	15
6.	Подвижные игры	10
7	Шахматы	34
II	Вариативная часть	11
1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	11
	Всего:	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 4 класс (102 ч)

1. Базовая часть:

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Легкоатлетические упражнения (19 ч)

- бег

- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (13 ч)

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Лыжная подготовка (15ч)

- скользящий шаг
- попеременный двухшажный ход без палок и с палками
- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

Подвижные игры (10ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

Шахматы (34 ч)

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола (11 ч)

**Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре
4 класс**

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Часы учебного времени	Д а т а п р о в е д е н и я	
				План	Факт
I четверть (24 часов) Легкая атлетика – 9 часов					
1	Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Высокий старт.	Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м. Медленный бег до 2 мин. Подвижные игры: «Гонки с преследованием», «День и ночь».	1		
2	Техника высокого старта. Тест – челночный бег 4х9м.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Тест - челночный бег 4х9м. Подвижные игры	1		
3	Бег 30м на время.	Ходьба, бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30м с учётом времени. Медленный бег до 3мин. Тест - прыжок в	1		

	Тест – прыжок в длину с места на результат.	длину с места на результат.			
4	Бег 60м на время. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	Бег 60м на время. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Встречная эстафета. Медленный бег до 4 мин.	1		
5	Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам».	Прыжки на заданную длину по ориентирам, с разбега способом согнув ноги. Медленный бег до 5 мин. Игра «К своим флажкам».	1		
6	Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Медленный бег до 5 мин. Игра «Зайцы в огороде». Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	1		
7	Техника метания малого мяча с места в горизонтальную цель 1х1 м. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	Тройной прыжок с места, прыжок с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель 1х1м.. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	1		
8	Техника метания малого мяча с места на заданное расстояние. Контроль - прыжок в длину способом согнув ноги с разбега на результат.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега на результат. Бег в равномерном темпе 1000м.	1		
9	Техника метания малого мяча с места	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Невод». Медленный бег в равномерном темпе до 1000 с преодолением препятствий.	1		
Подвижные игры с элементами баскетбола – 5 часов					
10	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Краткая характеристика вида спорта.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. История возникновения вида спорта. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом	1		

	Техника передвижений остановок, поворотов и стоек. Передача и ловля мяча.	и спиной вперед. Передача и ловля мяча. Подвижная игра «Мяч капитану».			
11	Техника ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Играй, играй, мяч не теряй», «Не дай мяч водящему».	1		
12	Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу».	1		
13	Контроль техники выполнения передачи и ловли мяча в движении в парах. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока, направления движения. Бросок мяча от груди двумя руками в цель. Игра «Борьба за мяч».	1		
14	Контроль техники ведения мяча в движении с изменением высоты отскока. Бросок мяча двумя руками от груди в цель.	Комбинации из ранее освоенных технических приемов и действий. Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока. Бросок мяча двумя руками от груди в цель. Игра «Борьба за мяч», «Кто точнее».	1		
Подвижные игры – 2 часа					
15	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры «Снайперы», «День и ночь».	Инструктаж по правилам безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ в движении. Игры: «День и ночь», «Снайперы». Линейные эстафеты с этапом до 40м.	1		
16	Подвижные игры: «Снайперы», «Караси и щука».	ОРУ в движении. Игры «Караси и щука», «Снайперы». Линейные эстафеты с этапом до 50м.	1		

Шахматы					
17	Из истории шахмат. Чемпионы мира по шахматам и выдающиеся шахматисты мира.	Будут знать сведения о возникновении шахмат и появлении их на Руси, первое знакомство с чемпионами мира по шахматам и ведущими шахматистами мира.	1		
18	Шахматные фигуры (повторение).	Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать такие шахматные объекты, как ходы шахматных фигур. Знать о вкладе чемпионов мира по шахматам в развитие шахматной культуры. Анализировать ситуацию, устанавливать причинно-следственные связи. Называть предметы по описанию. Знать шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнёры, начальное положение, белые, черные. Различать диагональ, вертикаль, горизонталь. Демонстрировать целенаправленное и осмысленное наблюдение. Уметь проводить элементарные комбинации. Планировать нападение на фигуры противника, организовать защиту своих фигур. Ориентироваться на шахматной доске, в шахматной нотации. Определять последовательность событий. Выявлять закономерности и проводить аналогии.	1		
19	Нападение в шахматной партии. Шах и защита от него.		1		
20	Мат. Пат. Мат в один ход (повторение). Мат одинокому королю королем и ладьёй.		1		
21	Защита в шахматной партии: уход из-под нападения, уничтожение атакующей фигуры, защита фигуры.		1		
22	Защита в шахматной партии: перекрытие, контрнападение.		1		
23	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?		1		
24	Тактический прием «двойной удар».		1		
II четверть (24 час) Гимнастика с элементами акробатики – 13 часов					
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Группировка. Кувырок вперед и назад.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки. Кувырок вперёд; кувырок назад. Игра «Запрещённое движение».	1		
26	Техника кувырка вперед и назад. Страховка и помощь во время занятий. Тест – подтягивание на перекладине	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Запрещённое движение». Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук	1		

	(м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	в упоре лежа от пола (д).			
27	Техника кувырка вперед и назад; стойка на лопатках.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Кувырок вперед (учет). Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1		
28	Контроль умения выполнять кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост с помощью из положения лежа на спине.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок вперед; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Точный поворот».	1		
29	Контроль умения выполнять стойку на лопатках. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Опорный прыжок на горку гимнастических матов. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций. Игра «Быстро по местам».	1		
30	Тест – поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок - вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Тест - поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. Опорный прыжок - вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов акробатики. Игра «Быстро по местам».	1		
31	Техника опорного прыжка. Контроль техники выполнения моста с помощью из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелезания через препятствия. Опорный прыжок: вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	1		
32	Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом	Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов акробатики. Опорный прыжок: вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Ходьба по бревну	1		

	бревне (д).	большими шагами и выпадами. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.			
33	Лазанье по канату в три приема (м); упражнения на гимнастическом бревне (д). Контроль умения выполнять опорный прыжок: вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Опорный прыжок: вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Лазание по канату в три приема. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1		
34	Лазанье по канату (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д)	ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Лазанье по канату в три приема. Игра «Лисы и куры».	1		
35	Лазанье по канату (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д).	ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Лазанье по канату в три приема. Игра «Лисы и куры».	1		
36	Лазанье по канату в три приема (м); упражнения на гимнастическом бревне (д).	Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Лазанье по канату в три приема (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Игра «Верёвочка под ногами».	1		
37	Круговая тренировка	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. ОРУ. Круговая тренировка. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1		
Подвижные игры с элементами баскетбола - 3 часа					
38	Правила поведения на уроках подвижных игр на основе волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж ТБ. Упражнения, способствующие укреплению кистей и пальцев рук. Вращение набивного мяча в различных направлениях. Броски и ловля набивных мячей. В парах, из положения стоя и сидя на полу ловля и броски набивных мячей (1 кг) вверх, вперед и за голову партнеру, одной и двумя руками. Игра «Свеча».	1		

39	Техника передачи мяча сверху двумя руками. Тест – наклон вперед из положения стоя.	Имитация передачи мяча. Серия движений по передаче мяча. Учащиеся, подбросив мяч вверх, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение передачи, бросают мяч партнерам. Тест – наклон вперед из положения стоя. Игра «Свеча».	1		
40	Техника приема и передач мяча сверху двумя руками. «Мяч в воздухе», «Пионербол».	Имитация передачи мяча. Серия движений по передаче мяча. Учащиеся, подбросив мяч вверх, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение передачи, бросают мяч партнерам. Тест- подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). Подвижная игра «Мяч в воздухе», «Пионербол».	1		
Шахматы					
41	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?	Анализировать ситуацию, устанавливать причинно-следственные связи. Демонстрировать целенаправленное и осмысленное наблюдение. Уметь проводить элементарные комбинации. Планировать нападение на фигуры противника, организовать защиту своих фигур. Определять последовательность событий. Выявлять закономерности и проводить аналогии. Знать способы защиты в шахматной партии, элементарные шахматные комбинации. Знать способы защиты в шахматной партии, элементарные шахматные комбинации.	1		
42	Тактический прием «ловля фигуры».		1		
43	Тактический прием «сквозной удар».		1		
44	Мат на последней горизонтали		1		
45	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?		1		
46	Тактический прием «открытый шах».		1		
47	Тактический прием «двойной шах».		1		
48	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?		1		
III четверть (30 часов) Подвижные игры - 5 часов					

49	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Игры «Птица в клетке», «Салки».	Инструктаж по правилам безопасности. ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами.	1		
50	Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».	Игры «Третий лишний», «Караси и щука». Прохождение полосы из 5-ти препятствий.	1		
51	Подвижные игры «День и ночь», «Невод». Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м).	Игры «День и ночь», «Невод». Эстафеты с предметами. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м).	1		
52	Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».	Игры «Попади в цель», «Снайперы». Круговая эстафета с этапом до 100м.	1		
53	Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».	Игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки». Круговая эстафета с этапом до 100м.	1		
Лыжная подготовка – 15 часов					
54	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Техника ступающего и скользящего шага.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.	1		
55	Техника ступающего и скользящего шага. Поворот переступанием.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе. Игра: «Гонки с преследованием»	1		
56	Техника попеременного двухшажного хода без лыжных палок и с лыжными палками. Повороты переступанием.	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Игра: «Гонки с преследованием»	1		
57	Контроль техники скользящего шага. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход без лыжных палок и с ними. Игры и эстафеты на лыжах.	1		

58	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Подъем «лесенкой», спуск с пологого склона в низкой и высокой стойке.	Подъем «лесенкой», спуск с пологого склона в низкой и высокой стойке. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Игры и эстафеты на лыжах.	1		
59	Техника подъема «елочкой». Спуск с пологого склона в основной стойке.	Техника подъема «елочкой». Спуск с пологого склона. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м. Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	1		
60	Техника попеременного двухшажного хода. Подъемы «лесенкой» и «елочкой». Спуск с пологого склона.	Подъемы «лесенкой» и «елочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Игры и эстафеты на лыжах.	1		
61	Техника попеременного двухшажного хода. Подъем «полуелочкой». Развитие выносливости	Подъемы «лесенкой» и «елочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции в умеренном темпе 1500м.	1		
62	Техника подъема «полуелочкой». Торможение плугом. Развитие выносливости.	Подъемы и спуски. Торможение «Плугом». Игра «Смелее с горки». Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	1		
63	Подъем «полуелочкой». Спуск с пологого склона в основной стойке. Техника торможения «плугом».	Подъем на пологий склон «полуелочкой». Спуск с пологого склона в основной стойке, торможение «плугом». Поворот переступанием при спуске с небольшого пологого склона. Прохождение дистанции 1000 км используя освоенные лыжные хода.	1		
64	Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуск с пологого склона. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъемами.	1		
65	Контроль умения выполнять подъем «полуелочкой».	Подъем «полуелочкой». Спуск с пологого склона в основной и низкой стойке. Встречные эстафеты. Игры, эстафеты со	1		

	Спуск с пологого склона в основной и низкой стойке. Развитие выносливости	спусками и подъёмами.			
66	Контроль умения выполнять - торможение «плугом». Спуски. Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Игры на лыжах.	1		
67	Передвижение по учебной дистанции 1 км с соревновательной скоростью.	Прохождение с соревновательной скоростью дистанцию 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Игры на лыжах.	1		
68	Подвижные игры на лыжах. Отработка задолженностей по разделу лыжная подготовка.	Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. Отработка задолженности по разделу программы лыжная подготовка.	1		
Шахматы					
69	Шахматный турнир.	Играть без нарушений правил шахматного кодекса. Уметь определять последовательность событий. Правильно помещать доску между партнёрами, расставлять фигуры. Решать элементарные задачи на шахматной доске. Давать эмоциональную оценку деятельности на занятии. Совместно договариваться в процессе игры. Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать такие шахматные объекты, как ходы шахматных фигур. Определять последовательность событий. Выявлять закономерности и проводить аналогии. Иметь представление о дебютных ловушках и о том, как в них не попадаться.	1		
70	Шахматный турнир.		1		
71	Шахматный турнир.		1		
72	Основы игры в дебюте: дебютные ловушки.		1		
73	Основы игры в дебюте: атака на короля.		1		
74	Основы игры в дебюте: атака на короля.		1		
75	Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества.		1		
76	Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества.		1		
77	Основы анализа шахматной партии.		1		
78	Основы анализа шахматной партии.	Планировать нападение на фигуры противника, организовать защиту своих фигур. Выявлять	1		

		закономерности и проводить аналогии. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: находить и формулировать решение шахматных задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).			
IV четверть (24 часа) Подвижные игры с элементами - 3 часов					
79	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в «Пионербол».	1		
80	Техника приема и передач мяча сверху двумя руками. «Игра через сетку»	Передача мяча сверху двумя руками; через сетку. «Игра через сетку». Игра в «Пионербол».	1		
81	Техника приема мяча снизу двумя руками. «Мяч в воздухе».	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; то же через сетку. «Мяч в воздухе». Игра в «Пионербол».	1		
Подвижные игры с элементами баскетбола – 3 часа					
82	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. «Салки с ведением мяча».	Инструктаж по правилам безопасности. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. «Салки с ведением мяча». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
83	Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока и направления. Подвижные игры: «Не дай мяч водящему». Тест - подтягивание	Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока и направления. «Не дай мяч водящему». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Тест - подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		

	(м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	от пола (д).			
84	Техника передачи и ловли мяча от груди двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану».	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; передача и ловля мяча в парах на месте и в движении. «Мяч капитану». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
Легкая атлетика – 10 часов					
85	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта.	Инструктаж по правилам безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Повторение техники высокого старта.	1		
86	Бег 30 на время. Игра «Волк во рву»	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тест – наклон вперед из положения стоя.	1		
87	Техника прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см.	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью до 40 м. Прыжок в длину с разбега. Игра «Кот и мыши».	1		
88	Техника прыжка в длину с разбега. Тест - челночный бег 4х9м на результат.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Тест - челночный бег 4х9м на результат.	1		
89	Бег 60 м на время	Бег на скорость 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
90	Техника метания малого мяча с места на заданное расстояние.	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Многоскоки.	1		

		Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.			
91	Техника прыжка в длину способом согнув ноги с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную цель. Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	1		
92	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	Метание малого мяча с места, тоже с шага. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги на результат. Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	1		
93	Техника метания малого мяча. Тест - прыжок в длину с места на результат.	Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Равномерный бег 1000 м по пересеченной местности. Игра на местности «Борьба за флаг». Тест - прыжок в длину с места на результат.	1		
94	Контроль метания малого мяча на результат.	Метание малого мяча на результат. Равномерный бег 1000 по пересеченной местности. Игра на местности «Борьба за флаг»	1		
Шахматы					
95	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?	Анализировать ситуацию, устанавливать причинно-следственные связи. Планировать нападение на фигуры противника, организовать защиту своих фигур. Выявлять закономерности и проводить аналогии. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.	1		
96	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?		1		
96	Основы анализа шахматной партии.		1		
98	Шахматный турнир.		1		
99	Шахматный турнир.		1		
100	Шахматный турнир.	Разыгрывать партию с партнером. Соблюдать правила поведения за шахматной доской. Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме. Уметь играть партию от начала до конца с записью и различным контролем времени.	1		
101	Шахматный турнир.		1		
102	Шахматный турнир.		1		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

По окончании начальной школы учащиеся должны **уметь**:

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