

## Рабочая программа по физической культуре для 4 класса.

### **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.**

*Личностные.*

*У учащихся будут сформированы:*

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния человеческой культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.
- понимание ценности человеческой жизни;
- понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

*Предметные.*

*Учащиеся научатся:*

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать о истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперед, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лежа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъем «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр<sup>4</sup>
- плавать кролем на груди и спине;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств;

- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

*Метапредметные.*

*Регулятивные.*

*Учащиеся научатся:*

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушения осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приемы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействия с партнерами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.
- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок, каникул.

*Познавательные.*

*Учащиеся научатся:*

- осуществлять поиск необходимой информации, используя справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

*Коммуникативные.*

*Учащиеся научатся:*

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действие партнера в игровой ситуации.
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействия с партнерами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, с учетом местных особенностей работы школы.

В базовую часть входят:

*Естественные основы знаний.*

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса. Положение в пространстве.

*Социально-психологические основы.*

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание, плавание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирование физических качеств.

*Приемы закаливания:* воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на три типа: образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

*Спортивно-оздоровительная деятельность* проходит по следующим разделам:

*Гимнастика с элементами акробатики* (строй, строевые действия в шеренге, колонне, выполнение строевых команд, упражнения в лазании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.);

*Легкая атлетика:* бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Подвижные и спортивные игры.* Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

*Лыжная подготовка* попеременный и одновременный двухшажные шаги, спуски в средней стойке, торможение "плугом", подъем на склон 12-15° ступающим шагом, спуски в низкой стойке без палок.

*Плавание* упражнения для освоения со свойствами воды, скольжение на груди при плавании кролем, техника работы руками и ногами при плавании кролем.

*Общеразвивающие упражнения* по базовым видам и внутри разделов. В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье,

совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

### **III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (по разделам)**

№ п/п	Раздел	Количество часов	Примечания
1	Легкая атлетика	22	
2	Подвижные игры	36	
3	Гимнастика	10	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Плавание	18	
6	Резервные уроки	3	
ИТОГО		105	

## Календарно – тематическое планирование в 4 А классе

№	Тема урока	Дата		Ко-во часов	Примечание
		по плану	по факту		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.			1 ч	
2	Техника высокого старта, бег 30 м (ГТО)			1 ч	
3	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. (ГТО)			1 ч	
4	Совершенствование техники высокого старта, бег 300 м.			1 ч	
5	Техника прыжка в длину с места. (ГТО)			1 ч	
6	Развитие двигательных качеств. Наклоны вперед из положения сидя. (ГТО)			1 ч	
7	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3X9. (ГТО)			1 ч	
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание. (ГТО)			1 ч	
9	Развитие двигательных качеств на выносливость.			1 ч	
10	Обучение технике метания мяча.			1 ч	
11	Техника метания мяча.			1 ч	
12	Шестиминутный бег на выносливость.			1 ч	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 часов)					
13	Подвижные игры. "Охотники и утки".			1 ч	
14	Развитие двигательных качеств. Игра "Вызов номеров".			1 ч	
15	Подвижные игры. "Воробьи и воробушки"			1 ч	
16	Подвижные игры. "Охотники и утки".			1 ч	
17	Подвижные игры "Перестрелка".			1 ч	
18	Подвижные игры «Пионербол».			1 ч	
19	Подвижные игры "Перестрелка".			1 ч	
20	Подвижные игры по выбору.				
ПЛАВАНИЕ (18 часов)					
21	Правила техники безопасности на уроках плавания.			1 ч	
22	Техника скольжения на груди.			1 ч	
23	Совершенствование техники скольжения на груди.			1 ч	
24	Упражнения "Медуза", "Поплавок".			1 ч	
25	Совершенствование техники скольжения			1 ч	
26	Подвижные игры на воде.			1 ч	
27	Плавание кролем на груди, упражнение "Медуза"			1 ч	

28	Совершенствование техник плавания кролем на груди.			1 ч	
29	Упражнения "Поплавок", "Медуза".			1 ч	
30	Техника скольжения на спине.			1 ч	
31	Оценивание техники плавания кролем на груди. (ГТО)			1 ч	
32	Техника плавания кролем на спине			1 ч	
33	Совершенствование техники плавания кролем на спине			1 ч	
34	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине			1 ч	
35	Совершенствование техники скольжения на спине			1 ч	
36	Оценивание техники плавания кролем на спине.			1 ч	
37	Совершенствование техники плавания кролем на груди			1 ч	
38	Совершенствования техники плавания кролем			1 ч	
<b>ГИМНАСТИКА (10 часов)</b>					
39	Техника безопасности на уроках гимнастики.			1 ч	
40	Техника акробатического упражнения. Лазание по канату.			1 ч	
41	Техника акробатического упражнения. Стойка на лопатках.			1 ч	
42	"Мост" с помощью и самостоятельно.			1 ч	
43	Совершенствование техники лазания по канату.			1 ч	
44	Оценивание техники лазания по канату.			1 ч	
45	Игры и эстафеты с гимнастическими обручами и скакалками			1 ч	
46	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.			1 ч	
47	Оценивание техники выполнения стойки на лопатках, согнув ноги			1 ч	
48	Оценивание техники выполнения упражнений в висах и упорах. Игра «Салки»			1 ч	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16часов)</b>					
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.			1 ч	
50	Техника закаливания организма способом обтирания.			1 ч	
51	Изучение техники попеременного двушажного хода.			1 ч	
52	Техника передвижения попеременным двушажным ходом.			1 ч	
53	Техника одновременного двухшажного хода.			1 ч	
54	Изучение техники спусков в средней стойке.			1 ч	

55	Преодоление ворот при спуске, совершенствование техники подъемов.			1 ч	
56	Изучение техники торможения "плугом".			1 ч	
57	Передвижение на лыжах до 2 км			1 ч	
58	Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе.			1 ч	
59	Игры на лыжах «Кто дальше»			1 ч	
60	Игры на лыжах, Эстафета с этапом до 50м.			1 ч	
61	Передвижение на лыжах до 1,5 км			1 ч	
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом.			1 ч	
63	Передвижение на лыжах до 1,5 км			1 ч	
64	Передвижение на лыжах до 2 км			1 ч	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (28 часов)</b>					
65	Комплекс упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.			1 ч	
66	Подвижные игры. "Охотники и утки".			1 ч	
67	Игры и эстафеты с набивными мячами.			1 ч	
68	Подвижные игры "Перестрелка".			1 ч	
69	Подвижные игры "Мяч ловцу".			1 ч	
70	Подвижные игры "Пионербол".			1 ч	
71	Совершенствование техники передачи мяча в парах. Игра «Попади в обруч»			1 ч	
72	Изучение техники ведения мяча с изменением направления и скорости.			1 ч	
73	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости.			1 ч	
74	Подвижные игры с мячами.			1 ч	
75	Оценивание техники ведения мяча с изменением направления и скорости.			1 ч	
76	Оценивание техники передачи мяча в парах на месте.			1 ч	
77	Техника ловли передачи мяча в движении.			1 ч	
78	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.			1 ч	
79	Подвижные игры и эстафеты с мячом.			1 ч	
80	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков.			1 ч	

81	Изучение техники броска в корзину от груди двумя руками.			1 ч	
82	Совершенствование техники броска в корзину двумя руками от груди.			1 ч	
83	Оценивание техники ловли и передачи мяча в движении			1 ч	
84	Подвижные игры и эстафеты с мячом.			1 ч	
85	Оценивание техники ведения мяча правой и левой рукой в ходьбе.			1 ч	
86	Совершенствование техники ведения мяча в ходьбе			1 ч	
87	Подвижные игры и эстафеты с мячами.			1 ч	
88	Оценивание техники броска мяча в корзину от груди двумя руками.			1 ч	
89	Оценивание техники ведения мяча в ходьбе.			1 ч	
90	Пионербол.			1 ч	
91	Подвижные игры и эстафеты с мячами.			1 ч	
92	Подвижные игры на основе баскетбола.			1 ч	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)</b>					
93	Техника безопасности при занятиях на улице.			1 ч	
94	Метание малого мяча по горизонтальной цели.			1 ч	
95	Совершенствование техники метание малого мяча по горизонтальной цели.			1 ч	
96	Оценивание техники метание малого мяча по горизонтальной цели. (ГТО)			1 ч	
97	Оценивание прыжка в длину с места. (ГТО)			1 ч	
98	Сдача норматива в беге на 30 м. (ГТО)			1 ч	
99	Сдача норматива в беге на 60 м. (ГТО)			1 ч	
100	Сдача норматива в беге на 300 м.			1 ч	
101	Сдача норматива «Шестиминутный бег»			1 ч	
102	Подвижные игры во дворе.			1 ч.	
103	Резервные уроки			3 ч	
- 105					



Календарно – тематическое планирование в 4 Б классе

№	Тема урока	Дата		Ко-во часов	Примечание
		по плану	по факту		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.			1 ч	
2	Техника высокого старта, бег 30 м			1 ч	
3	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.			1 ч	
4	Совершенствование техники высокого старта, бег 300 м.			1 ч	
5	Техника прыжка в длину с места.			1 ч	
6	Развитие двигательных качеств. Наклоны вперед из положения сидя.			1 ч	
7	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3X9.			1 ч	
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание.			1 ч	
9	Развитие двигательных качеств на выносливость.			1 ч	
10	Обучение технике метания мяча.			1 ч	
11	Техника метания мяча.			1 ч	
12	Шестиминутный бег на выносливость.			1 ч	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 часов)					
13	Подвижные игры. "Охотники и утки".			1 ч	
14	Развитие двигательных качеств. Игра "Вызов номеров".			1 ч	
15	Подвижные игры. "Воробьи и воробушки"			1 ч	
16	Подвижные игры. "Охотники и утки".			1 ч	
17	Подвижные игры "Перестрелка".			1 ч	
18	Подвижные игры «Пионербол».			1 ч	
19	Подвижные игры "Перестрелка".			1 ч	
20	Подвижные игры по выбору.				
ПЛАВАНИЕ (18 часов)					
21	Правила техники безопасности на уроках плавания.			1 ч	
22	Техника скольжения на груди.			1 ч	
23	Совершенствование техники скольжения на груди.			1 ч	
24	Упражнения "Медуза", "Поплавок".			1 ч	
25	Совершенствование техники скольжения			1 ч	
26	Подвижные игры на воде.			1 ч	
27	Плавание кролем на груди, упражнение "Медуза"			1 ч	

28	Совершенствование техник плавания кролем на груди.			1 ч	
29	Упражнения "Поплавок", "Медуза".			1 ч	
30	Техника скольжения на спине.			1 ч	
31	Оценивание техники плавания кролем на груди			1 ч	
32	Техника плавания кролем на спине			1 ч	
33	Совершенствование техники плавания кролем на спине			1 ч	
34	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине			1 ч	
35	Совершенствование техники скольжения на спине			1 ч	
36	Оценивание техники плавания кролем на спине.			1 ч	
37	Совершенствование техники плавания кролем на груди			1 ч	
38	Совершенствования техники плавания кролем			1 ч	
<b>ГИМНАСТИКА (10 часов)</b>					
39	Техника безопасности на уроках гимнастики.			1 ч	
40	Техника акробатического упражнения. Лазание по канату.			1 ч	
41	Техника акробатического упражнения. Стойка на лопатках.			1 ч	
42	"Мост" с помощью и самостоятельно.			1 ч	
43	Совершенствование техники лазания по канату.			1 ч	
44	Оценивание техники лазания по канату.			1 ч	
45	Игры и эстафеты с гимнастическими обручами и скакалками			1 ч	
46	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.			1 ч	
47	Оценивание техники выполнения стойки на лопатках, согнув ноги			1 ч	
48	Оценивание техники выполнения упражнений в висах и упорах. Игра «Салки»			1 ч	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16часов)</b>					
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.			1 ч	
50	Техника закаливания организма способом обтирания.			1 ч	
51	Изучение техники попеременного двушажного хода.			1 ч	
52	Техника передвижения попеременным двушажным ходом.			1 ч	
53	Техника одновременного двухшажного хода.			1 ч	
54	Изучение техники спусков в средней стойке.			1 ч	

55	Преодоление ворот при спуске, совершенствование техники подъемов.			1 ч	
56	Изучение техники торможения "плугом".			1 ч	
57	Передвижение на лыжах до 2 км			1 ч	
58	Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе.			1 ч	
59	Игры на лыжах «Кто дальше»			1 ч	
60	Игры на лыжах, Эстафета с этапом до 50м.			1 ч	
61	Передвижение на лыжах до 1,5 км			1 ч	
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом.			1 ч	
63	Передвижение на лыжах до 1,5 км			1 ч	
64	Передвижение на лыжах до 2 км			1 ч	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (28 часов)</b>					
65	Комплекс упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.			1 ч	
66	Подвижные игры. "Охотники и утки".			1 ч	
67	Игры и эстафеты с набивными мячами.			1 ч	
68	Подвижные игры "Перестрелка".			1 ч	
69	Подвижные игры "Мяч ловцу".			1 ч	
70	Подвижные игры "Пионербол".			1 ч	
71	Совершенствование техники передачи мяча в парах. Игра «Попади в обруч»			1 ч	
72	Изучение техники ведения мяча с изменением направления и скорости.			1 ч	
73	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости.			1 ч	
74	Подвижные игры с мячами.			1 ч	
75	Оценивание техники ведения мяча с изменением направления и скорости.			1 ч	
76	Оценивание техники передачи мяча в парах на месте.			1 ч	
77	Техника ловли передачи мяча в движении.			1 ч	
78	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.			1 ч	
79	Подвижные игры и эстафеты с мячом.			1 ч	
80	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков.			1 ч	

81	Изучение техники броска в корзину от груди двумя руками.			1 ч	
82	Совершенствование техники броска в корзину двумя руками от груди.			1 ч	
83	Оценивание техники ловли и передачи мяча в движении			1 ч	
84	Подвижные игры и эстафеты с мячом.			1 ч	
85	Оценивание техники ведения мяча правой и левой рукой в ходьбе.			1 ч	
86	Совершенствование техники ведения мяча в ходьбе			1 ч	
87	Подвижные игры и эстафеты с мячами.			1 ч	
88	Оценивание техники броска мяча в корзину от груди двумя руками.			1 ч	
89	Оценивание техники ведения мяча в ходьбе.			1 ч	
90	Пионербол.			1 ч	
91	Подвижные игры и эстафеты с мячами.			1 ч	
92	Подвижные игры на основе баскетбола.			1 ч	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)</b>					
93	Техника безопасности при занятиях на улице.			1 ч	
94	Метание малого мяча по горизонтальной цели.			1 ч	
95	Совершенствование техники метание малого мяча по горизонтальной цели.			1 ч	
96	Оценивание техники метание малого мяча по горизонтальной цели.			1 ч	
97	Оценивание прыжка в длину с места			1 ч	
98	Сдача норматива в беге на 30 м.			1 ч	
99	Сдача норматива в беге на 60 м.			1 ч	
100	Сдача норматива в беге на 300 м.			1 ч	
101	Сдача норматива «Шестиминутный бег»			1 ч	
102	Подвижные игры во дворе.			1 ч.	
103	Резервные уроки			3 ч	
- 105					

Календарно – тематическое планирование в 4 В классе

№	Тема урока	Дата		Ко-во часов	Примечание
		по плану	по факту		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.			1 ч	
2	Техника высокого старта, бег 30 м			1 ч	
3	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.			1 ч	
4	Совершенствование техники высокого старта, бег 300 м.			1 ч	
5	Техника прыжка в длину с места.			1 ч	
6	Развитие двигательных качеств. Наклоны вперед из положения сидя.			1 ч	
7	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3X9.			1 ч	
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание.			1 ч	
9	Развитие двигательных качеств на выносливость.			1 ч	
10	Обучение технике метания мяча.			1 ч	
11	Техника метания мяча.			1 ч	
12	Шестиминутный бег на выносливость.			1 ч	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 часов)					
13	Подвижные игры. "Охотники и утки".			1 ч	
14	Развитие двигательных качеств. Игра "Вызов номеров".			1 ч	
15	Подвижные игры. "Воробьи и воробушки"			1 ч	
16	Подвижные игры. "Охотники и утки".			1 ч	
17	Подвижные игры "Перестрелка".			1 ч	
18	Подвижные игры «Пионербол».			1 ч	
19	Подвижные игры "Перестрелка".			1 ч	
20	Подвижные игры по выбору.				
ПЛАВАНИЕ (18 часов)					
21	Правила техники безопасности на уроках плавания.			1 ч	
22	Техника скольжения на груди.			1 ч	
23	Совершенствование техники скольжения на груди.			1 ч	
24	Упражнения "Медуза", "Поплавок".			1 ч	
25	Совершенствование техники скольжения			1 ч	
26	Подвижные игры на воде.			1 ч	
27	Плавание кролем на груди, упражнение "Медуза"			1 ч	

28	Совершенствование техник плавания кролем на груди.			1 ч	
29	Упражнения "Поплавок", "Медуза".			1 ч	
30	Техника скольжения на спине.			1 ч	
31	Оценивание техники плавания кролем на груди			1 ч	
32	Техника плавания кролем на спине			1 ч	
33	Совершенствование техники плавания кролем на спине			1 ч	
34	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине			1 ч	
35	Совершенствование техники скольжения на спине			1 ч	
36	Оценивание техники плавания кролем на спине.			1 ч	
37	Совершенствование техники плавания кролем на груди			1 ч	
38	Совершенствования техники плавания кролем			1 ч	
<b>ГИМНАСТИКА (10 часов)</b>					
39	Техника безопасности на уроках гимнастики.			1 ч	
40	Техника акробатического упражнения. Лазание по канату.			1 ч	
41	Техника акробатического упражнения. Стойка на лопатках.			1 ч	
42	"Мост" с помощью и самостоятельно.			1 ч	
43	Совершенствование техники лазания по канату.			1 ч	
44	Оценивание техники лазания по канату.			1 ч	
45	Игры и эстафеты с гимнастическими обручами и скакалками			1 ч	
46	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.			1 ч	
47	Оценивание техники выполнения стойки на лопатках, согнув ноги			1 ч	
48	Оценивание техники выполнения упражнений в висах и упорах. Игра «Салки»			1 ч	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16часов)</b>					
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.			1 ч	
50	Техника закаливания организма способом обтирания.			1 ч	
51	Изучение техники попеременного двушажного хода.			1 ч	
52	Техника передвижения попеременным двушажным ходом.			1 ч	
53	Техника одновременного двухшажного хода.			1 ч	
54	Изучение техники спусков в средней стойке.			1 ч	

55	Преодоление ворот при спуске, совершенствование техники подъемов.			1 ч	
56	Изучение техники торможения "плугом".			1 ч	
57	Передвижение на лыжах до 2 км			1 ч	
58	Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе.			1 ч	
59	Игры на лыжах «Кто дальше»			1 ч	
60	Игры на лыжах, Эстафета с этапом до 50м.			1 ч	
61	Передвижение на лыжах до 1,5 км			1 ч	
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом.			1 ч	
63	Передвижение на лыжах до 1,5 км			1 ч	
64	Передвижение на лыжах до 2 км			1 ч	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (28 часов)</b>					
65	Комплекс упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.			1 ч	
66	Подвижные игры. "Охотники и утки".			1 ч	
67	Игры и эстафеты с набивными мячами.			1 ч	
68	Подвижные игры "Перестрелка".			1 ч	
69	Подвижные игры "Мяч ловцу".			1 ч	
70	Подвижные игры "Пионербол".			1 ч	
71	Совершенствование техники передачи мяча в парах. Игра «Попади в обруч»			1 ч	
72	Изучение техники ведения мяча с изменением направления и скорости.			1 ч	
73	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости.			1 ч	
74	Подвижные игры с мячами.			1 ч	
75	Оценивание техники ведения мяча с изменением направления и скорости.			1 ч	
76	Оценивание техники передачи мяча в парах на месте.			1 ч	
77	Техника ловли передачи мяча в движении.			1 ч	
78	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.			1 ч	
79	Подвижные игры и эстафеты с мячом.			1 ч	
80	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков.			1 ч	

81	Изучение техники броска в корзину от груди двумя руками.			1 ч	
82	Совершенствование техники броска в корзину двумя руками от груди.			1 ч	
83	Оценивание техники ловли и передачи мяча в движении			1 ч	
84	Подвижные игры и эстафеты с мячом.			1 ч	
85	Оценивание техники ведения мяча правой и левой рукой в ходьбе.			1 ч	
86	Совершенствование техники ведения мяча в ходьбе			1 ч	
87	Подвижные игры и эстафеты с мячами.			1 ч	
88	Оценивание техники броска мяча в корзину от груди двумя руками.			1 ч	
89	Оценивание техники ведения мяча в ходьбе.			1 ч	
90	Пионербол.			1 ч	
91	Подвижные игры и эстафеты с мячами.			1 ч	
92	Подвижные игры на основе баскетбола.			1 ч	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)</b>					
93	Техника безопасности при занятиях на улице.			1 ч	
94	Метание малого мяча по горизонтальной цели.			1 ч	
95	Совершенствование техники метание малого мяча по горизонтальной цели.			1 ч	
96	Оценивание техники метание малого мяча по горизонтальной цели.			1 ч	
97	Оценивание прыжка в длину с места			1 ч	
98	Сдача норматива в беге на 30 м.			1 ч	
99	Сдача норматива в беге на 60 м.			1 ч	
100	Сдача норматива в беге на 300 м.			1 ч	
101	Сдача норматива «Шестиминутный бег»			1 ч	
102	Подвижные игры во дворе.			1 ч.	
103	Резервные уроки			3 ч	
- 105					



## Календарно – тематическое планирование в 4 Г классе

№	Тема урока	Дата		Ко-во часов	Примечание
		по плану	по факту		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.			1 ч	
2	Техника высокого старта, бег 30 м			1 ч	
3	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.			1 ч	
4	Совершенствование техники высокого старта, бег 300 м.			1 ч	
5	Техника прыжка в длину с места.			1 ч	
6	Развитие двигательных качеств. Наклоны вперед из положения сидя.			1 ч	
7	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3X9.			1 ч	
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание.			1 ч	
9	Развитие двигательных качеств на выносливость.			1 ч	
10	Обучение технике метания мяча.			1 ч	
11	Техника метания мяча.			1 ч	
12	Шестиминутный бег на выносливость.			1 ч	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 часов)					
13	Подвижные игры. "Охотники и утки".			1 ч	
14	Развитие двигательных качеств. Игра "Вызов номеров".			1 ч	
15	Подвижные игры. "Воробьи и воробушки"			1 ч	
16	Подвижные игры. "Охотники и утки".			1 ч	
17	Подвижные игры "Перестрелка".			1 ч	
18	Подвижные игры «Пионербол».			1 ч	
19	Подвижные игры "Перестрелка".			1 ч	
20	Подвижные игры по выбору.				
ПЛАВАНИЕ (18 часов)					
21	Правила техники безопасности на уроках плавания.			1 ч	
22	Техника скольжения на груди.			1 ч	
23	Совершенствование техники скольжения на груди.			1 ч	
24	Упражнения "Медуза", "Поплавок".			1 ч	
25	Совершенствование техники скольжения			1 ч	
26	Подвижные игры на воде.			1 ч	
27	Плавание кролем на груди, упражнение "Медуза"			1 ч	

28	Совершенствование техник плавания кролем на груди.			1 ч	
29	Упражнения "Поплавок", "Медуза".			1 ч	
30	Техника скольжения на спине.			1 ч	
31	Оценивание техники плавания кролем на груди			1 ч	
32	Техника плавания кролем на спине			1 ч	
33	Совершенствование техники плавания кролем на спине			1 ч	
34	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине			1 ч	
35	Совершенствование техники скольжения на спине			1 ч	
36	Оценивание техники плавания кролем на спине.			1 ч	
37	Совершенствование техники плавания кролем на груди			1 ч	
38	Совершенствования техники плавания кролем			1 ч	
<b>ГИМНАСТИКА (10 часов)</b>					
39	Техника безопасности на уроках гимнастики.			1 ч	
40	Техника акробатического упражнения. Лазание по канату.			1 ч	
41	Техника акробатического упражнения. Стойка на лопатках.			1 ч	
42	"Мост" с помощью и самостоятельно.			1 ч	
43	Совершенствование техники лазания по канату.			1 ч	
44	Оценивание техники лазания по канату.			1 ч	
45	Игры и эстафеты с гимнастическими обручами и скакалками			1 ч	
46	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.			1 ч	
47	Оценивание техники выполнения стойки на лопатках, согнув ноги			1 ч	
48	Оценивание техники выполнения упражнений в висах и упорах. Игра «Салки»			1 ч	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16часов)</b>					
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.			1 ч	
50	Техника закаливания организма способом обтирания.			1 ч	
51	Изучение техники попеременного двушажного хода.			1 ч	
52	Техника передвижения попеременным двушажным ходом.			1 ч	
53	Техника одновременного двухшажного хода.			1 ч	
54	Изучение техники спусков в средней стойке.			1 ч	

55	Преодоление ворот при спуске, совершенствование техники подъемов.			1 ч	
56	Изучение техники торможения "плугом".			1 ч	
57	Передвижение на лыжах до 2 км			1 ч	
58	Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе.			1 ч	
59	Игры на лыжах «Кто дальше»			1 ч	
60	Игры на лыжах, Эстафета с этапом до 50м.			1 ч	
61	Передвижение на лыжах до 1,5 км			1 ч	
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом.			1 ч	
63	Передвижение на лыжах до 1,5 км			1 ч	
64	Передвижение на лыжах до 2 км			1 ч	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (28 часов)</b>					
65	Комплекс упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.			1 ч	
66	Подвижные игры. "Охотники и утки".			1 ч	
67	Игры и эстафеты с набивными мячами.			1 ч	
68	Подвижные игры "Перестрелка".			1 ч	
69	Подвижные игры "Мяч ловцу".			1 ч	
70	Подвижные игры "Пионербол".			1 ч	
71	Совершенствование техники передачи мяча в парах. Игра «Попади в обруч»			1 ч	
72	Изучение техники ведения мяча с изменением направления и скорости.			1 ч	
73	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости.			1 ч	
74	Подвижные игры с мячами.			1 ч	
75	Оценивание техники ведения мяча с изменением направления и скорости.			1 ч	
76	Оценивание техники передачи мяча в парах на месте.			1 ч	
77	Техника ловли передачи мяча в движении.			1 ч	
78	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.			1 ч	
79	Подвижные игры и эстафеты с мячом.			1 ч	
80	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков.			1 ч	

81	Изучение техники броска в корзину от груди двумя руками.			1 ч	
82	Совершенствование техники броска в корзину двумя руками от груди.			1 ч	
83	Оценивание техники ловли и передачи мяча в движении			1 ч	
84	Подвижные игры и эстафеты с мячом.			1 ч	
85	Оценивание техники ведения мяча правой и левой рукой в ходьбе.			1 ч	
86	Совершенствование техники ведения мяча в ходьбе			1 ч	
87	Подвижные игры и эстафеты с мячами.			1 ч	
88	Оценивание техники броска мяча в корзину от груди двумя руками.			1 ч	
89	Оценивание техники ведения мяча в ходьбе.			1 ч	
90	Пионербол.			1 ч	
91	Подвижные игры и эстафеты с мячами.			1 ч	
92	Подвижные игры на основе баскетбола.			1 ч	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)</b>					
93	Техника безопасности при занятиях на улице.			1 ч	
94	Метание малого мяча по горизонтальной цели.			1 ч	
95	Совершенствование техники метание малого мяча по горизонтальной цели.			1 ч	
96	Оценивание техники метание малого мяча по горизонтальной цели.			1 ч	
97	Оценивание прыжка в длину с места			1 ч	
98	Сдача норматива в беге на 30 м.			1 ч	
99	Сдача норматива в беге на 60 м.			1 ч	
100	Сдача норматива в беге на 300 м.			1 ч	
101	Сдача норматива «Шестиминутный бег»			1 ч	
102	Подвижные игры во дворе.			1 ч.	
103	Резервные уроки			3 ч	
- 105					

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

1. Наклон вперёд из положения сидя (на гибкость)
2. Поднимание туловища за 30 сек. (на пресс)
3. Прыжки через скакалку.
4. Ведение мяча.
5. Прыжки в длину с места.
6. Подтягивание на перекладине.

**КОРРЕКТИРОВКА ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТАМ ЗА 201\_\_ – 201\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учитель \_\_\_\_\_, класс \_\_\_\_\_

[illegible]

