|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 класс | | | | | | | |
| **№ урока** | | **Содержание**  **(разделы, темы)** | **Кол-во часов** | **Даты проведения** | | **Оборудование** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре** | | | **1ч.** | 12.13. |  | Методическая литература, учебник  Журнал по технике безопасности. | **Формировать** у детей потребность в здоровом образе жизни. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Развивать** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками |
| *Физическая культура* | | | *1ч.* |
| 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | 1 |  |  |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность** | | | **25 ч.** |  |  | Беговая дорожка  спортивная площадка  мячи, фишки  секундомер  рулетка  сектор для прыжков в длину  теннисные мячи обручи  фишки  набивной мяч (1кг)  рулетка | **Формировать** умение проявлять положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, условиях. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  **Развивать** умение правильно описывать технику беговых, прыжковых и метательных упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений. Осваивать технику бега, прыжков и метания мяча различными способами.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений. |
| *Легкая атлетика* | | | *7ч.* |
| 2 | Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на скорость. Бег 30м. | | 1 |  |  |
| 3 | Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Эстафетный бег. | | 1 |  |  |
| 4 | Бег в коридорчике 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м. Челночный бег 3х10. | | 1 |  |  |
| 5 | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. | | 1 |  |  |
| 6 | Прыжки с высоты до 70см с поворотом в воздухе.  Прыжки в длину с разбега. | | 1 |  |  |
| 7 | Метание теннисного мяча с места, на точность. Бросок набивного мяча с места на дальность и заданное расстояние. | | 1 |  |  |
| 8 | Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из - за головы. Метание теннисного мяча на дальность. | | 1 |  |  |
| *Подвижные игры* | | | *10ч.* |  | | Стадион  флажки, кегли  фишки, мячи  длинная скакалка  скакалки, обручи  малые мячи  мишени  резиновые мячи  кегли  беговая дорожка  секундомер | **Формировать** умение организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.  **Развивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |
| 9 | Бег по размеченным участкам дорожки. Игры «Пустое место», «Белые медведи». | | 1 |  |  |
| 10 | Прыжки с доставанием различных предметов. Игры: «Космонавты», «Прыжки по полоскам». | | 1 |  |  |
| 11 | Строевые упражнения и перестроения. Игры «Волк во рву», «Удочка». | | 1 |  |  |
| 12 | Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Подтягивание. | | 1 |  |  |
| 13 | Ловля и передачи мяча в движении.  Эстафеты с мячом. | | 1 |  |  |
| 14 | Ведение мяча (правой, левой рукой), обводя препятствия. Игра «Перестрелка». | | 1 |  |  |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры с ведением мяча. | | 1 |  |  |
| 16 | Броски по воротам с 3-4м (гандбол)  Игра «Борьба за мяч». | | 1 |  |  |
| 17 | Удары по воротам в футболе. Игра «Мини – футбол». | | 1 |  |  |
| 18 | Удары по воротам в футболе, игра «Овладей мячом». | | 1 |  |  |
| *Общеразвивающие упражнения* | | | *4ч.* |  |  | Гимнастические палки, скакалки  футбольное поле  турник  секундомер | **Формировать** интерес к регулярным занятиям физической культурой, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.  **Развивать** основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота). Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 19 | Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. | | 1 |  |  |
| 20 | Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. | | 1 |  |  |
| 21 | Произвольное преодоление простейших препятствий. Отжимание. | | 1 |  |  |
| 22 | Бег на дистанцию до 400м. Наклон вперед из положения сидя, см. | | 1 |  |  |
| *Кроссовая подготовка* | | | *4ч.* |  | | Спортивная площадка  фишки, секундомер    рулетка | **Формировать** умение равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега и для его завершения; оценивать величину нагрузки.  **Развивать** основные физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость). Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.  Развивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении эстафет.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. |
| 23 | Равномерный медленный бег до 5-8 минут. Многоскоки. | | 1 |  |  |
| 24 | «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Прыжки с высоты до 60см. | | 1 |  |  |
| 25 | 6 – минутный бег. Броски больших мячей. | | 1 |  |  |
| 26 | Равномерный бег до 12 минут. Игры на расслабление мышц (в положении стоя, лежа и сидя). | | 1 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | **1ч.** |  |  | Учебник по физической культуре  интернет ресурсы | **Формирование** общих представлений об истории соревнований и Олимпийских игр.  **Развивать** потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог, находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке. |
| *Из истории физической культуры* | | | *1ч.* |
| 27 | Развитие физической культуры в России. Игра «Проверь себя». | | 1 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | **1ч.** |  |  | Методическая литература, учебник  Журнал по технике безопасности. | **Формирование** общих представлений о физических подготовке и физических качествах.  **Развивать** потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог, находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке. Понимание значения физической культуры в жизни человека. |
| *Физические упражнения* | | | *1ч.* |
| 28 | Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой. | | 1 |  |  |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность** | | | **19 ч.** |  | | Спортивная площадка | **Формировать** умение равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега и для его завершения; оценивать величину нагрузки. |
| *Кроссовая подготовка.* | | | *6ч.* |
| 29 | Бег с ускорением от 40 до 60м.  Соревнования в беге на 500м. | | 1 |  |  |
| 30 | Бег с изменением скорости и направления движения. Игра: «Вызов номеров». | | 1 |  |  | Фишки  скакалки  секундомер    футбольное поле  мячи, обручи  кубики | **Развивать** основные физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость). Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.  Развивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении эстафет.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. |
| 31 | Преодоление естественных препятствий. Игры. | | 1 |  |  |
| 32 | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 33 | Варианты челночного бега. Спрыгивание и запрыгивание. | | 1 |  |  |
| 34 | Равномерный медленный бег до 3-4 минут. Прыжки по разметкам. | | 1 |  |  |
| *Подвижные игры* | | | 7ч. |  | | Спортивный зал  баскетбольные  мячи  корзины | **Формировать** умение организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.  **Развивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 35 | Подбрасывание мяча для верхней и нижней передачи. Игра «Вызови по имени». | | 1 |  |  |
| 36 | Передача мяча сверху. Игра «Быстро и точно». | | 1 |  |  |
| 37 | Прием мяча сверху. Игра «Пионербол». | | 1 |  |  |
| 38 | Передача мяча снизу. Игра «Мини – волейбол». | | 1 |  |  |
| 39 | Прием мяча снизу. Игра «Пионербол». | | 1 |  |  |
| 40 | Подбрасывание и подача мяча. | | 1 |  |  |
| 41 | Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Мини – волейбол». | | 1 |  |  |
| *Гимнастика с основами акробатики* | | | *3ч.* |  | |  |  |
| 42 | Передвижение по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой. | | 1 |  |  | Скакалки  шведская стенка  гимнастические скамейки | **Формировать** умения эстетически красиво и правильно выполнять гимнастические и акробатические комбинации.  **Развивать** качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений прикладной направленности, умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Развивать умения контролировать действия партнера во время выполнения упражнений, оказывать страховку и самостраховку. |
| 43 | Преодоление полосы препятствий с элементами перелазания и переползания. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 44 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Игры. | | 1 |  |  |
| *Общеразвивающие упражнения* | | | *3ч.* |  | | Спортивный зал  гимнастическое бревно  маты | **Формировать** интерес к регулярным занятиям физической культурой, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.  **Развивать** основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота). Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 45 | Ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. | | 1 |  |  |
| 46 | Лазание с дополнительным отягощением на поясе (по наклонной гимнастической скамейке). | | 1 |  |  |
| 47 | Подтягивание в висе стоя и лежа. Переноска партнера в парах. | | 1 |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности** | | | **1ч.** |  | | Учебник по физической культуре | **Формировать** интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.  **Развивать** Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Составлять индивидуальный режим дня. |
| *Самостоятельные занятия* | | | *1ч.* |
| 48 | Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений. Развитие основных физических качеств. | | 1 |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности** | | | **1ч.** |  | | Учебник по физической культуре  ростомер  весы | **Формировать** интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями  **Развивать** умения самостоятельно измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. |
| *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью* | | | *1ч.* |
| 49 | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Проверь себя». | | 1 |  |  |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность** | | | **28ч.** |  | |  |  |
| *Гимнастика с основами акробатики* | | | *18ч.* |  | | Спортивный зал  маты  гимнастические скамейки, маты, бревно  гимнастическая стенка  гимнастический конь, маты  канат, маты  набивные мячи | **Формировать** умения эстетически красиво и правильно выполнять гимнастические и акробатические комбинации.  **Развивать** навыки и умения технически правильно выполнять акробатические и гимнастические упражнения и комбинации. Умения находить характерные ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Развивать качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Развивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Развивать умения контролировать действия партнера во время выполнения упражнений, оказывать страховку и самостраховку |
| 50 | Выполнение строевых команд. Жонглирование малыми предметами. | | 1 |  |  |
| 51 | Группировки, перекаты в группировке лежа на животе и стоя на коленях. | | 1 |  |  |
| 52 | Стойка на лопатках.  Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. | | 1 |  |  |
| 53 | «Мост» с помощью и самостоятельно. | | 1 |  |  |
| 54 | Акробатические комбинации. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов. | | 1 |  |  |
| 55 | На гимнастической стенке вис прогнувшись. | | 1 |  |  |
| 56 | Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. | | 1 |  |  |
| 57 | Подтягивания в висе стоя и лежа. Гимнастические комбинации. | | 1 |  |  |
| 58 | Прыжки вверх, вперед толчком одной ногой и двумя о гимнастический мостик. | | 1 |  |  |
| 59 | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла. | | 1 |  |  |
| 60 | Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук | | 1 |  |  |
| 61 | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. | | 1 |  |  |
| 62 | Лазание по гимнастической скамейке различными способами Лазание по канату. | |  |  |  |
| 63 | Перелазания через препятствия  Лазание по канату в три приема. | | 1 |  |  |
| 64 | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Повороты прыжком на 90\* и 180\*. | | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Приседания и переход в упор присев, упор стоя на колене. | | 1 |  |  |
| 66 | опускание в упор стоя на колене (правом, левом).Равновесие типа «ласточка». | | 1 |  |  |
| 67 | Элементы народных танцев. Воспроизведение заданной игровой позы. | | 1 |  |  |
| *Общеразвивающие упражнения* | | | *10ч.* |  | | Гимнастическая скамейка  маты, мячи, обручи, фишки  гимнастические скамейки  набивные мячи  гимнастическая стенка  скакалки, мячи  гимнастические скамейки | **Формировать** интерес к регулярным занятиям физической культурой, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.  **Развивать** основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота). Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении общеразвивающих упражнений и технических действий. |
| 68 | Выпады и полупагаты на месте. Игры. | | 1 |  |  |
| 69 | Выкруты с гимнастической палкой, скакалкой. | | 1 |  |  |
| 70 | Ходьба на носках с предметом на голове. Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 71 | Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага | | 1 |  |  |
| 72 | Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, прыжки. | | 1 |  |  |
| 73 | Передвижение шагом, бегом, прыжками, в разных направлениях. | | 1 |  |  |
| 74 | Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | | 1 |  |  |
| 75 | Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. | | 1 |  |  |
| 76 | Прыжковые упражнения с предметом в руках ( на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). | | 1 |  |  |
| 77 | Передача набивного мяча в максимально темпе из разных исходных положений. | | 1 |  |  |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности** | | | **1ч.** |  | | Учебник по физической культуре  Методическая литература | **Формировать** умение самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры на открытом воздухе и в помещении.  **Развивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. |
| *Самостоятельные игры и развлечения* | | | *1ч.* |  | |
| 78 | Организация и проведение подвижных игр. Игра «Проверь себя». | | 1 |  |  |
| **Физическое совершенствование** | | | **1ч.** |  | | Учебник по физической культуре  Методическая литература | **Формировать** умение составлять комплексы упражнений для утренней зарядки, оценивать свое состояние после закаливающих процедур  **Развивать** навыки по самостоятельному составлению и выполнению упражнений и комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Проводить самоанализ выполненных упражнений. |
| *Физкультурно – оздоровительная деятельность* | | | *1ч.* |  | |
| 79 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Проверь себя». | | 1 |  |  |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность** | | | **22ч.** |  | | Спортивная площадка  флажки, фишки  рулетка | **Формировать** умение проявлять положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, условиях. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  **Развивать** основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота). Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении общеразвивающих упражнений и |
| *Общеразвивающие упражнения* | | | *1ч.* |  | |
| 80 | Ускорение из различных исходных положений. Прыжок в длину с места, см. | | 1 |  |  |
| *Легкая атлетика* | | | *7ч.* |  |  |
| 81 | Соревнования в беге на короткие дистанции (до 60м). Подтягивание. | | 1 |  |  |
| 82 | Бег с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Игры | | 1 |  |  |
| 83 | Челночный бег 3х10м. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м). | | 1 |  |  | сектор для прыжков в длину  длинная скакалка, скакалки  малые мячи мишень  рулетка, фишки | и технических действий. |
| 84 | Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. | | 1 |  |  |
| 85 | Прыжки в высоту с бокового и прямого разбега. | | 1 |  |  |
| 86 | Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние | | 1 |  |  |
| 87 | Бросок набивного мяча с шага на дальность. | | 1 |  |  |
| *Подвижные игры* | | | *3ч.* |  | | Спортивная площадка  футбольные мячи  секундомер | **Формировать** умение организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.  **Развивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |
| 88 | Игровые задания с использованием строевых упражнений. | | 1 |  |  |
| 89 | Эстафеты с элементами баскетбола. | | 1 |  |  |
| 90 | Подвижные игры с элементами волейбола. | | 1 |  |  |
| *Кроссовая подготовка* | | | *11ч.* |  | | Спортивная площадка  турник  рулетка  секундомер | **Формировать** умение равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега и для его завершения; оценивать величину нагрузки.  **Развивать** основные физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость). Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.  Развивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении эстафет. |
| 91 | Бег с горки в максимальном темпе. Варианты челночного бега. | | 1 |  |  |
| 92 | Бег на дистанцию до 400м. Игры. | | 1 |  |  |
| 93 | Бег 30м. «Круговая» (расстояние 15- 30м). | | 1 |  |  |
| 94 | Равномерный медленный бег до 5-8минут. Броски в стенку и ловля теннисного мяча. | | 1 |  |  |
| 95 | Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Эстафеты с прыжками. | | 1 |  |  | футбольное поле  набивной мяч (1кг)  фишки, кегли | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. |
| 96 | 6- минутный бег. Прыжки через скакалку. | | 1 |  |  |
| 97 | Бег в режиме умеренной интенсивности. Наклон вперёд из положения сидя, см | | 1 |  |  |
| 98 | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Многоразовые прыжки. | | 1 |  |  |
| 99 | Равномерный бег в режиме большой интенсивности. Игры. | | 1 |  |  |
| 100 | Бег в горку. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. | | 1 |  |  |
| 101 | Прыжки с доставанием ориентиров ,расположенных на разной высоте. | | 1 |  |  |
| **Физическое совершенствование** | | | **1ч.** |  | | Учебник по физической культуре  Методическая литература | **Формировать** умение составлять комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, оценивать свое состояние после закаливающих процедур  **Развивать** навыки по самостоятельному составлению и выполнению упражнений и комплексов для формирования правильной осанки. |
| *Физкультурно – оздоровительная деятельность* | | | *1ч.* |  | |
| 102 | Гимнастика для глаз. | | 1 |  |  |