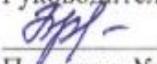
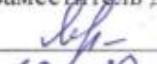


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании
МО учителей физической культуры,
изобразительного искусства, технологии.
Руководитель МО
 /В.М.Брызгалова/
Протокол № _____
От 30 10 2018 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Е.Н.Яковлева
30 10 2018г.



Рабочая программа

Предметная область: физическая культура
Предмет: физическая культура
Направленность: начальное общее образование
Класс : 4 «б»

Составитель: Михалёва Ольга Григорьевна

1)

Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться:

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

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы*

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получат возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

•

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Демонстрировать.

| Физическая способность | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|--------------------------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6.0 | 6.5 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см. | 150 | 140 |
| | Лазания по канату на расстоянии 6 м, с. | 12 | - |
| | Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 5 |
| К выносливости | Бег 1000 м, мин. | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м/с. | 10,5 | 11,0 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2)

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|--------------|--|---------------------------|
| | | Класс |
| | | 4 |
| 1 | Базовая часть | 54 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 10 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 |
| 2 | Вариативная часть | 48 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 14 |
| 2.2 | Шахматы | 34 |
| Итого | | 102 |

- **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **История комплекса ГТО.**

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. 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 норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. 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. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. 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. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в классе отводится 102 часа. Из них 68 ч (2 часа в неделю) физической культуры и 34 ч.

(1 час в неделю) – игровой час, шашки. Введение дополнительного спортивного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/З | Дата проведения | |
|-------------------------------|-------------|--|--|--------------|------------|-----------------|-------|
| | | | | | | План. | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| Ходьба и бег | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по Т.Б. История развития комплекса ГТО. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег на 1км.ГТО | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). | То же | То же | | |
| | Комплексный | Бег на скорость (30, 60 м) Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Пробное тестирование по ГТО в беге на 60 м с высокого старта. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). | То же | То же | | |
| | Учетный | Бег на результат (30, 60 м) Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | То же | Комплекс 1 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------|---|---|---------|------------|--|--|
| Прыжки | Комплексный | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземление. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ГТО | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | То же | То же | | |
| | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей». Прыжок в длину с места ГТО | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | То же | Комплекс 1 | | |
| Метание мяча | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча на дальность ГТО | Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель.. | То же | Комплекс 1 | | |
| | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель. | То же | Комплекс 1 | | |
| Подвижные игры (10 ч) | | | | | | | |
| Подвижные игры | Комплексный | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Комплексный | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ГТО | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | То же | То же | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|--|---|-----------|------------|--|--|
| | Комплексный | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | То же | То же | | |
| | Комплексный | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | То же | | |
| | Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ГТО. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий - | Комплекс 2 | | |
| | Комплексный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Комплексный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) ГТО | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит». «Западня» Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Подтягивание из виса на низкой перекладине (д) ГТО | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | Комплексный | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс 2 | | |
| Гимнастика (12ч) | | | | | | | |
| Акробатика. Строевые упражнения | Комплексный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», | Уметь: выполнять строевые команды; | Текущий | Комплекс 3 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------|--|---|--|------------|--|--|
| Упражнение в равновесии | | «Смирно!». «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по Т.Б. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу ГТО | выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. | | | | |
| | Комплексный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось». Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу ГТО | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. | То же | То же | | |
| | Комплексный | ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу ГТО | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. | То же | То же | | |
| | Учетный | ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам». | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. | Выполнить комбинацию из разученных элементов | Комплекс 3 | | |
| Висы | Комплексный | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять висы и упоры. | Текущий | Комплекс 3 | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|--|---|---|------------|--|--|
| | Комплексный | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять висы и упоры. | То же | То же | | |
| | Комплексный | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | То же | То же | | |
| | Учетный | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств | Уметь: выполнять висы и упоры. Подтягивания в висе | Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-1 д.: 12-8-2 | То же | | |
| Опорный прыжок, лазание по канату | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ГТО. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Комплекс 3 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------|---|--|---|------------|--|--|
| | Комплексный | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Учетный | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Оценка техники лазания по канату | Комплекс 3 | | |
| Лыжная подготовка (12 ч) | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | Вводный Комбинированный | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции – 1км. | Уметь: правильно носить и надевать лыжи, передвигаться Попеременным двухшажным ходом. | Текущий | Комплекс 3 | | |
| | Комбинированный | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1.5км. Игра «Пройди в ворота» Бег на лыжах ГТО | Уметь: передвигаться Попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом | Текущий | То же | | |
| | Совершенствование | На учебной лыжне совершенствовать технику лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Техника попеременных 2-шажных и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции до 2 км. Круговая эстафета с этапом до 150 м. | Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, знать понятие длинная дистанция. | Текущий | То же | | |
| | Учетный | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км Бег на лыжах ГТО | Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, знать понятие длинная дистанция. | Оценка техники попеременного двухшажного хода | То же | | |

| | | | | | | | |
|---|-------------------|--|--|---|-------|--|--|
| | Совершенствование | Совершенствование техники изученных ходов с переходом с одного хода на другой на дистанции 2 км. Игра «На буксире» | Уметь: передвигаться в равномерном темпе знать понятие длинная дистанция. | Текущий | То же | | |
| | Комплексный | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости. Бег на лыжах ГТО | Уметь: выполнять подъём в гору и спуск средней стойке. | Текущий | То же | | |
| | Комплексный | Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Прохождение отрезков 2 по 500 метров в среднем темпе | Уметь: выполнять подъём в гору и спуск средней стойке. | Текущий | | | |
| | Комплексный | Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Прохождение отрезков 2 по 500 метров в среднем темпе. Игра «Кто дальше прокатится». | Уметь: выполнять подъём в гору и спуск средней стойке. | Текущий | То же | | |
| | Учетный | Учет техники спусков. Лыжная эстафета. | Уметь: выполнять спуск средней стойке. | Оценка техники спуска в основной стойке | То же | | |
| | Учетный | Учет техники подъёмов Спуск со склона в основной стойке. Прохождение на скорость 0,5 км. | Уметь: выполнять подъём в гору | Оценка техники подъема на гору. | То же | | |
| | Совершенствование | Техника передвижения скользящим попеременным двухшажным ходом без палок. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты круговые с этапом 200 метров. Бег на лыжах ГТО | Уметь: передвигаться скользящим шагом. | Текущий | То же | | |
| | Соревновательный | Соревнование на дистанцию 1 км (д), 1,5 км (м). Подведение итогов уроков лыжной подготовки. | Уметь: быстро пробегать дистанцию. | Текущий | То же | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола(14ч) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|---|---|---------|------------|--|--|
| Подвижные игры на основе баскетбола | Комплексный | ОРУ. 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 | Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол.. | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Комплексный | ОРУ. 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. Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места. | Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол. | Текущий | То же | | |
| | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол.. | Текущий | То же | | |
| | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре ей. | Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол. | Текущий | То же | | |
| | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол. | Текущий | То же | | |
| | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол. | Текущий | То же | | |
| | Совершенствование | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие | Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе | Текущий | То же | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|---|--|---------|-------|--|--|
| | | координационных способностей | подвижных игр; играть мини - баскетбол. | | | | |
| Совершенствование | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей . Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре | Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол. | Текущий | То же | | |
| Совершенствование | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Подтягивание из виса на высокой перекладине(м),подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине(д)ГТО | Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол. | Текущий | То же | | |
| Совершенствование | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол. | Текущий | То же | | |
| Совершенствование | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Подтягивание из виса на высокой перекладине(м),подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине(д)ГТО | Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол. | Текущий | То же | | |
| Легкая атлетика (10ч) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|-------------|--|---|---|------------|--|--|
| Беги и ходьба | Комплексный | Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их процессе выполнения физических упражнений. | Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). | Текущий | Комплекс 4 | | |
| | Комплексный | Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей Пробное тестирование по ГТО в беге на 60 м с высокого старта.. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). | Текущий | То же | | |
| | Комплексный | | | | | | |
| | Учетный | Бег на результат (30, 60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Пробное тестирование по ГТО в беге на 60 м с высокого старта. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). | 30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 д.: 5,2-5,7-6,0 60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с. | То же | | |
| Прыжки | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. | Текущий | То же | | |
| | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. | Текущий | То же | | |

| | | | | | | | |
|--------------|-------------|---|---|---|-------|--|--|
| | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега ГТО | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. | Текущий | То же | | |
| Метание мяча | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 -5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | То же | | |
| | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | То же | | |
| | Комплексный | Бросок мяч в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча 150гр. на дальность. | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Метание в цель (<i>из пяти попыток-три попадания</i>) | То же | | |

Шахматы 4 класс

| № п\п | Дата | Тема | Характеристика учебной деятельности учащихся |
|-------|------|-----------------|---|
| 1 | | Шахматная доска | Чтение дидактической сказки "Удивительные приключения шахматной доски". Знакомство с шахматной доской, шахматными терминами: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ. Соблюдение основных правил |

| | | | |
|----|--|---------------------------------------|--|
| | | | личной гигиены. |
| 2 | | Шахматная доска | Учиться ориентироваться на шахматной доске, правильно размещать шахматную доску между партнерами, организовывать комфортные отношения с партнерами по игре |
| 3 | | Знакомство с шахматными фигурами | Познакомиться с названиями шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Научиться различать и называть шахматные фигуры. |
| 4 | | Начальная расстановка фигур | Познакомиться с понятием: начальное положение, научиться правильно расставлять фигуры перед игрой |
| 5 | | Шахматная доска и фигуры | Познакомиться с понятием: партнёры. Правильно расставлять фигуры в начальное положение. Организовывать комфортные отношения с партнерами по игре |
| 6 | | Знакомство с шахматной фигурой. Ладья | Познакомиться с понятиями: ход, взятие, стоять под боем. |
| 7 | | Ладья в игре | Научиться играть фигурой в отдельности и в |
| 8 | | Знакомство с шахматной фигурой. Слон. | совокупности с другими фигурами без нарушения правил шахматного кодекса. |
| 9 | | Слон в игре | Соблюдать основные правила личной гигиены. |
| 10 | | Ладья против слона | Уважать мнение и решение |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | | других |
| 11 | | Знакомство с шахматной фигурой. Ферзь | <p>Делать выводы, выяснять закономерности Анализировать ситуацию и принимать правильное решение.</p> <p>Наблюдать за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию.</p> <p>Уметь организовать комфортные отношения с партнерами по игре.</p> <p>Работать в парах.</p> |
| 12 | | Ферзь в игре | |
| 13 | | Ферзь против ладьи и слона | |
| 14 | | Знакомство с шахматной фигурой. Конь | |
| 15 | | Конь в игре | |
| 16 | | Конь против ферзя, ладьи, слона | |
| 17 | | Знакомство с пешкой | |
| 18 | | Пешка в игре | |
| 19 | | Пешка против ферзя, ладьи, слона | |
| 20 | | Знакомство с шахматной фигурой. Король | |
| 21 | | Король против других фигур | |
| 22 | | Шах | <p>Познакомиться с понятиями: длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья.</p> <p>Научиться рокировать.</p> <p>Научиться объявлять шах.</p> <p>Научиться ставить мат.</p> <p>Уметь организовать комфортные отношения с партнерами по игре.</p> <p>Анализировать положение</p> |
| 23 | | Шах | |
| 24 | | Мат. Цель шахматной партии | |
| 25 | | Мат | |
| 26 | | Ставим мат | |
| 27 | | Ставим мат | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | | фигур на шахматной доске. Оценивать правильность ходов. |
| 28 | | Ничья, пат | |
| 29 | | Рокировка | |
| 30 | | Рокировка | Познакомиться с элементарными шахматными задачами. Оценивать свои достижения и достижения других учащихся. Играть всеми фигурами из начального положения. Организовывать комфортные отношения с партнерами по игре. |
| 31 | | Шахматная партия | |
| 32 | | Шахматная партия | |
| 33 | | Повторение программного материала. Игра всеми фигурами | |
| 34 | | Повторение программного материала. Игра всеми фигурами | |

Дидактические игры и игровые задания.

«Волшебный мешочек». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников пытается на ощупь определить, какая фигура спрятана.

«Угадай-ка». Педагог словесно описывает одну из фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

«Секретная фигура». Все фигуры стоят на столе в ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры кроме секретной, которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: «Секрет».

«Угадай». Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети пытаются угадать, какая фигура загадана.

«Что общего?». Педагог берет две шахматные фигуры, и дети говорят, чем похожи друг на друга фигуры, чем отличаются (цвет, форма).

«Большая и маленькая». Педагог ставит на стол шесть разных фигур. Дети по одному выходят и называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Вскоре все фигуры расставлены по росту.

«Кто сильнее?». Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: «Какая фигура сильнее? На сколько очков?».

«Обе армии равны». Педагог ставит на столе от одной до пяти фигур и просит ребят расположить на своих досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях