**Тематическое планирование**

**(4 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое**  **планирование** | **Характеристика видов**  **деятельности учащихся** |
| **4 класс** | | |
| **Знания о физической культуре (4 ч.)** | | |
| **Из истории физической культуры.**  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.  Выполнение простейших закаливающих процедур. | **Немного истории.**  ***Основные содержательные линии.***  Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.    От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.  ***Основные содержательные линии.***  Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.  Правила предупреждения травматизма.  ***Основные содержательные линии.***  Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.  **Оказание первой помощи при лёгких травмах.**  ***Основные содержательные линии.***  Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.  **Закаливание.**  ***Основные содержательные линии.***  Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях. | **Приводить** примеры из истории спортивных состязаний народов России.  **Раскрывать** роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.  **Характеризовать** роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф.Ф. Ушаков, А.В. Суворов и др.).  **Объяснять** зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца.  **Приводить** примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.  **Характеризовать** основные способы изменения нагрузки, **приводить** примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями).  **Характеризовать** зависимость между величиной нагрузки и наступанием утомления.  **Характеризовать** зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.  **Характеризовать** основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.  **Излагать** правила предупреждения травматизма и **руководствоваться** ими на уроках физической культурой, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.  **Характеризовать** основные травмы и причины их проявления.  **Демонстрировать** отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.  **Проводить** закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.  **Выполнять** правила закаливающих процедур и **соблюдать** меры безопасности во время их проведения. |
| **Способы физкультурной деятельности (6 ч.)** | | |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** | **Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.**  ***Основные содержательные линии.***  Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.  . | **Характеризовать**  наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.  **Выявлять**  возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.  **Находить** разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.  **Выполнять** тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.  **Вести**  запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.  **Выявлять** отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и **определять** направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. |
| **Физическое совершенствование (92 ч.)** | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с основами акробатики.*  *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  *Акробатические комбинации:*   1. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.   Опорный прыжок через гимнастического козла.  **Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* высокий старт с последующим ускорением.  *Прыжковые упражнения:* прыжки в высоту.  **Лыжные гонки.** *Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход.  **Подвижные игры.**  **Спортивные игры.**  ***Баскетбол:*** ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале игры в баскетбол.  ***Волейбол:*** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.  *Подвижные игры разных народов.*  **Общеразвивающие физические упражнения.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.  *На материале легкой атлетики:* развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости.  *На материале лыжных гонок:* развитие выносливости. | **Гимнастика с основами акробатики.**  ***Основные содержательные линии.***  Совершенствование техник, например упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.  ***Основные содержательные линии.***  Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.    ***Основные содержательные линии.***  Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.  **Лёгкая атлетика.**  ***Основные содержательные линии.***  Совершенствование техники высокого старта (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стортого ускорения. Техника финиширования.  ***Основные содержательные линии.***  Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  **Лыжные гонки.**  ***Основные содержательные линии.***  Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала III класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.  **Подвижные игры.**  ***Основные содержательные линии.***  Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.    **Спортивные игры.**  **Баскетбол.**  ***Основные содержательные линии.***  Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала III класса).  **Волейбол.**  ***Основные содержательные линии.***  Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала III класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала II и III классов).  ***Основные содержательные линии.***  Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала III класса).  ***Основные содержательные линии.***  Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лёжа согнувшись (девочки).  Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.  ***Основные содержательные линии.***  Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанции 30 м. контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.  ***Основные содержательные линии.***  Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовкой. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м. | **Демонстрировать** технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Раскрывать** понятие «акробатическая комбинация».  **Характеризовать** основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.  **Описывать**  технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.  **Демонстрировать** их выполнение в условиях учебной деятельности.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.  **Демонстрировать** технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.  **Совершенствовать** высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять**  подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.  **Демонстрировать** технику выполнения низкого старта по команде стартёра.  **Выполнять** стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).  **Описывать** технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.  **Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см).  **Выполнять** торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности.  **Выполнять** повороты переступанием во время спусков с пологого склона.  **Выполнять**  спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.  **Демонстрировать**  технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).  **Описывать** технику передвижения одновременным одношажным ходом.  **Выполнять** подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.  **Демонстрировать** технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.  **Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.  **Выполнять**  правила игры.  **Управлять** эмоциями в процессе игровой деятельности, **демонстрировать** сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.  **Взаимодействовать** со сверстниками.  **Проявлять** активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.  **Включать** подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.  **Готовить**  площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.  **Выполнять**  технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.  **Организовать**  игру в баскетбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.  **Выполнять**  технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.  **Организовать** игру в волейбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.  **Раскрывать**  в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды.  **Организовывать** и **принимать** участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.  Активно **участвовать** в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.  **Использовать** гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.  **Демонстрировать** развитие силы в контрольных упражнениях.  **Демонстрировать** развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.  **Использовать** легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.  **Демонстрировать**  развитие быстроты в контрольном упражнении.  **Демонстрировать**  развитие выносливости в контрольном упражнении.  **Демонстрировать** развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.  **Использовать** упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.  **Развивать** с их помощью выносливость.  **Демонстрировать** развитие выносливости в контрольном упражнении. |