

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
с углубленным изучением математики и английского языка
«Школа дизайна «Точка» г. Перми**

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей физической культуры.
Протокол № 1 от 28.08.2020

Утверждена приказом МАОУ
«Школа дизайна «Точка» г. Перми
От 15.09. 2020 г.
СЭД № 059-08/134-01-06/4136

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» 4АТ, 4БТ класс
на 2020 - 2021 учебный год**

Разработчик:
Галкин Сергей Владимирович,
учитель физической культуры первой категории

Составлена на основе
программы по физической культуре для 4 класса
авт.-сост. В.И.Лях и А.А.Зданевич 2019 г.

Пермь, 2020г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2019.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2019.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В течение года возможны изменения объёма количества часов на изучение тем программы в связи с совпадением уроков расписания с праздничными днями, днями здоровья, изменениями в сроках проведения каникул и другими особенностями.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ « О физической культуре и спорте в системе образования»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Изменения объёма количества часов на изучение тем программы внесены в связи с совпадением уроков расписания с праздничными днями. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Ценностные ориентиры

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса

и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета 4 класс.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика(21 ч.)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки (21 ч.)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры(18ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 4 классов.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, кол-во				18	15	10
Бег 60 м	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

<i>№урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Содержание деятельности учащихся</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>	<i>4класс</i>	<i>Дата проведения</i>	
					<i>план</i>	<i>факт</i>
1	<i>Легкая атлетика 11 часов.</i> Инструктаж по ТБ.Ходьба различными способами. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Подвижная игра.СБУ.	Инструктаж по ТБ.Ходьба различными способами. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Подвижная игра.СБУ.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Взаимодействовать со сверстниками.			
2	Ходьба различными способами. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.				

	эстафета. Подвижная игра.СБУ.		<p>Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности. Развить скоростные способности. Могут рассказать историю возникновения олимпийских игр. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.</p>			
3	Бег на скорость, 30-60м, Встречные эстафеты. Комплексы упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры.					
4	Бег на скорость, 30-60м, Встречные эстафеты. Комплексы упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры.	Бег на результат 30 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей				
5	Бег на результат 30,60м.Круговая эстафета.Подвижные игры.	Бег на результат 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей				
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.Подвижные игры.Комплексы упражнений на разные группы мышц.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.				
7	Прыжок в длину способом "Согнув ноги"СПУ, Челночный бег.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».				

8	Прыжок в длину способом "Согнув ноги" СПУ, Челночный бег.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат. Игра «Шишки, желуди, орехи».				
9	Метание м.мяча на дальность, точность, на заданное расстояние, в цель с 4-5м. Подвижная игра.	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.	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.			
10	Метание м.мяча на дальность, точность, на заданное расстояние. Упражнения с набивным мячом. Подвижные игры.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».				
11	Метание м.мяча на дальность, точность, на заданное расстояние. Упражнения с набивным мячом. Подвижные игры.					
12	Кроссовая подготовка	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить			
	Равномерный бег до 5 мин. Игра: Салки на старте. Комплекс упражнений для развития					

	выносливости.		совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.				
13	Равномерный бег до 6 мин. Подвижные игры. ОФП.						
14	Равномерный бег до 6 мин. Подвижные игры. ОФП.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.					
15	Равномерный бег до 7 мин. Подвижные игры. ОФП.						
16	Равномерный бег до 7 мин. Подвижные игры. ОФП.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».					
17	Равномерный бег до 8 мин. Подвижные игры. ОФП.						
18	Равномерный бег до 8 мин. Подвижные игры. ОФП.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».		Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.			
19	Равномерный бег до 8 мин. Подвижные игры. ОФП.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета		Организовывать и проводить совместно со сверстниками			
20	Равномерный бег до 9	«Верёвочка под ногами».					

	мин.Подвижные игры. ОФП.		подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.			
21	Равномерный бег до 9 мин.Подвижные игры. ОФП.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».				
22	Равномерный бег до 6 мин.Подвижные игры. ОФП.	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол.				
23	Равномерный бег до 6 мин.Подвижные игры. ОФП.					
24	Равномерный бег до 6 мин.Подвижные игры. ОФП.	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча.				
25	Кросс 1 км.Подвижные игры. ОФП.		Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.			
26	Гимнастика Инструктаж ТБ. Ходьба по бревну различными способами, в т.ч. выпадами. Строевые команды и упражнения.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику			

	Кувырок вперед, назад.	большими шагами и выпадами.	игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха.			
27	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Кувырок назад, стойка на лопатках. Строевые упражнения и команды. Ходьба по бревну различными способами, в т.ч. на носках, руки в стороны.					
28	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Кувырок назад, стойка на лопатках. Строевые упражнения и команды. Ходьба по бревну различными способами, в т.ч. на носках, руки в стороны.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей.	Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.			
29	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Кувырок назад, стойка на лопатках. Строевые упражнения и команды. Мост (с помощью или					

	самостоятельно).Ходьба по бревну различными способами, в т.ч.на носках, руки в стороны.					
30	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Кувырок назад, стойка на лопатках. Строевые упражнения и команды. Мост (с помощью или самостоятельно).Ходьба по бревну различными способами, в т.ч.на носках, руки в стороны.		Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Взаимодействовать с одноклассниками.			
31	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Кувырок назад, стойка на лопатках. Строевые упражнения и команды. Мост (с помощью или самостоятельно).Ходьба по бревну различными способами, в т.ч.на носках, руки в стороны.	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».				
32	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Кувырок назад, стойка на лопатках. Строевые упражнения и	Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»				

	команды. Мост (с помощью или самостоятельно).Ходьба по бревну различными способами, в т.ч.на носках, руки в стороны.					
33	ОРУ с предметами.Висы различными способами и с разными заданиями.. Развитие гибкости.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»				
34	ОРУ с предметами.Висы различными способами и с разными заданиями.. Развитие гибкости.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»				
35	ОРУ с предметами.Упражнения на шведской стенке. Развитие гибкости.	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Быстро по местам»				
36	ОРУ с	ОРУ с гимнастической	Соблюдать правила			

	предметами. Упражнения на шведской стенке. Развитие гибкости.	палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	безопасности. Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.			
37	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.					
38	ОРУ с предметами. Упражнения на шведской стенке. Подтягивание. Развитие гибкости, силы.	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.				
39	ОРУ с предметами. Упражнения на шведской стенке. Подтягивание. Развитие гибкости, силы.					
40	Ору в движении. Полоса препятствий из гимнастических снарядов и инвентаря. Лазание по канату, по шведской стенке. Подвижные игры.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.				
41	Ору в движении. Полоса препятствий из гимнастических снарядов и инвентаря. Лазание по канату, по шведской стенке. Подвижные игры.					

42	Ору в движении. Полоса препятствий из гимнастических снарядов и инвентаря. Подвижные игры.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.			
43	ОРУ в движении, Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях соскок со взмахом рук. Подвижные игры.					
44	ОРУ в движении, Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях соскок со взмахом рук. Подвижные игры.					
45	ОРУ в движении, Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях соскок со взмахом рук. Подвижные игры.		Осваивать технику упражнений опорного прыжка и соблюдать правила безопасности при выполнении.			
46	<i>Подвижные игры с</i>					

	<i>элементами спортивных.</i> Инструктаж ТБ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры (Гонка мячей по кругу, Снайперы) . Развитие физических качеств.					
47	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры(Салки с мячом, 10 передач). Развитие физических качеств.					
48	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры(Мяч вверху, Перестрелка). Развитие физических качеств.	Уметь подбирать игры, объяснить правила игры, взаимодействовать с игроками в команде.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения правил игр. Соблюдать технику безопасности.			
49	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие физических качеств.	Уметь подбирать игры, объяснить правила игры, взаимодействовать с игроками в команде.				
50	ОРУ. Эстафеты.	Уметь подбирать игры,				

	Подвижные игры. Развитие физических качеств.	объяснить правила игры, взаимодействовать с игроками в команде.				
51	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие физических качеств.	Уметь подбирать игры, объяснить правила игры, взаимодействовать с игроками в команде.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения правил игр. Соблюдать технику безопасности.			
52	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие физических качеств.	Уметь подбирать игры, объяснить правила игры, взаимодействовать с игроками в команде.				
53	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие физических качеств.	Уметь подбирать игры, объяснить правила игры, взаимодействовать с игроками в команде.				
54	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие физических качеств.	Уметь подбирать игры, объяснить правила игры, взаимодействовать с игроками в команде.				
55	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие физических качеств.	Уметь подбирать игры, объяснить правила игры, взаимодействовать с игроками в команде.				

56	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие физических качеств.	Уметь подбирать игры, объяснить правила игры, взаимодействовать с игроками в команде.				
57	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие физических качеств.					
58	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие физических качеств.					
59	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие физических качеств.					
60	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие физических качеств.					
61	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие физических качеств.	Уметь подбирать игры, объяснить правила игры, взаимодействовать с игроками в команде.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения правил игр. Соблюдать технику безопасности.			
62	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие физических качеств.					

63	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие физических качеств.	Уметь подбирать игры, объяснить правила игры, взаимодействовать с игроками в команде.			
64	<i>Лыжная подготовка</i> Повторить инструктаж ТБ.	Знать правила поведения и оказание первой помощи при обморожениях.			
65	Совершенствование техники торможения плугом.				
66	Совершенствование поворотов на месте и в движении.	Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).			
67	Совершенствование техники спуска и подъемов разными способами.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.			
68	Совершенствование техники спуска и подъемов разными способами.	Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).			
69	Совершенствование	На учебном круге совершенствовать технику			

	техники ранее изученных ходов.	ранее изученных ходов. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.				
70	Совершенствование техники ранее изученных ходов.					
71	Совершенствование техники ранее изученных ходов.	На учебном круге совершенствовать технику ранее изученных ходов. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.				
72	Изучение техники одновременного одношажного хода.	На учебном круге совершенствовать технику Одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.				
73						
74	Переходы с хода на ход.					
75	Чередование изученных ходов при прохождении учебных дистанций	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др.				
76						
77	Прохождение дистанции					

	2 км.					
78	Прохождение дистанции 2 км. Соревнования.					
79	Подвижные игры на лыжах.	Уметь подбирать игры, объяснять правила, взаимодействовать с игроками в команде.				
80	Подвижные игры на лыжах.					
81	Подвижные игры на лыжах.					
82	Подвижные игры на лыжах.					
83	Подвижные игры на лыжах.					
84	Подвижные игры на лыжах.					
85	Кроссовая подготовка Равномерный бег. Подвижные игры. ОФП. Круговая тренировка.					
86	Равномерный бег.	Инструктаж по Т.Б. Уметь				

	Подвижные игры. ОФП. Круговая тренировка.	подбирать упражнения для круговой тренировки.				
87	Равномерный бег. Подвижные игры. ОФП. Круговая тренировка.					
88	Равномерный бег. Подвижные игры. ОФП. Круговая тренировка.					
89	Равномерный бег. Подвижные игры. ОФП. Круговая тренировка.					
90	Равномерный бег. Подвижные игры. ОФП. Круговая тренировка.					
91	Равномерный бег. Подвижные игры. ОФП. Круговая тренировка.					
92	Равномерный бег. Подвижные игры. ОФП. Круговая тренировка.					
93	Равномерный бег. Подвижные игры. ОФП. Круговая тренировка.			Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.		
94	Равномерный бег. Подвижные игры. ОФП.	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м).	Взаимодействовать со сверстниками.			

	Круговая тренировка.	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности. Развить скоростные способности.			
95	<i>Легкая атлетика.</i> Равномерный бег. Бег с ускорением. СБУ. Виды эстафет.					
96	Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Круговая эстафета.	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.			
97	Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Круговая эстафета.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».				
98	Бег на результат 30,60м.Круговая эстафета.Подвижные игры.		Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений.			
99	СПУ. Прыжок в длину способом Согнув ноги. Тестирование физических качеств.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.				

			Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Развить скоростно-силовые качества.			
100	СПУ. Прыжок в длину способом Согнув ноги. Тестирование физических качеств.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.			
101	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра: прыжок за прыжком. Скоростно-силовые качества.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди».				
102	метание мяча на дальность, в цель, заданное расстояние. Метание набивного мяча.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.				

Домашнее задание по учебнику В. И. Лях 1-4 классы « Физическая культура» Москва « Просвещение» 2017г.

№ п/п	Виды домашнего задания	Источник	На каком уроке
-------	------------------------	----------	----------------

1	Когда и как возникли физическая культура и спорт	Стр.8-13	1-3
2	Современные олимпийские игры	Стр.13-18	4-6
3	Что такое физическая культура	Стр.18	7-8
4	Твой организм	Стр.19-24	9-17
5	Сердце и кровеносные сосуды	Стр.33-35	18
6	Органы чувств	Стр.35-45	19-24
7	Личная гигиена	Стр.45-50	25-28
8	Закаливание	Стр.50-54	29-32
9	Мозг и нервная система	Стр.54-58	33-36
10	Органы дыхания	Стр.58-63	37-40
11	Органы пищеварения	Стр.62-63	41-45
12	Пища и питательные вещества	Стр.63-66	46-49
13	Вода и питьевой режим	Стр.66-68	50-55
14	Тренировка ума и характера	Стр.68-75	56-66
15	Спортивная одежда и обувь	Стр.75-78	78-82

16	Самоконтроль	Стр.78-87	83-102
17	Первая помощь при травмах	Стр.87-91	67-78

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2019.
- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2019г.

Интернет ресурсы:

nsportal.ru

fizkultura-na5.ru

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные

10. Мячи резиновые разных диаметров

11. Аптечка