

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.ЛУГОВОЙ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «ООШ п.Луговой»

_____ Э.Г.Попова

Приказ № 234 от 29.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 4 классов

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 г. № 1/15), авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Рабочая программа имеет концентрическую структуру обучения.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на уровне начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 68 ч во 2, 3 и 4 классах (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Для удовлетворения биологической потребности в движении во 2-4 классах третий час физкультуры проводится за счет внеурочной деятельности – кружка «Веселые старты»

<https://lugovoy-school.nubex.ru/7719/>

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

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».

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

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели

общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре

условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительные отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как овладении умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- раскрывать значение занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; определять виды и стили плавания, их сходстве и различиях;
- использовать навыки безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул; определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания.

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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- 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 упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Теоретические 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, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Всероссийский физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» Ознакомление с национальным видом спорта – гонки на охотничьих лыжах. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). 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. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; формирование знаний по истории возникновения и развития плавания; формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию.

Формирование навыков безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием; составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием; умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул; умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания.

Способы физической деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. 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.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной, стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке 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 виса 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.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Удочка». «Кто скорее до флажка?». «Карусель». «Пожарные на учении», «Не попадись!». «Хоровод», «Канатоходец». «Дождик». «Шалтай-Балтай». «Скамеечка». «Канатоходец». «Горелки». «Кто ушел?». «Быстро по местам». «Караси – щуки». Игра «Рассказ по цепочке». «Летучие рыбки». «Попрыгунчики-воробушки», «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Космонавты», «Будь ловким», «С кочки на кочку», «Приглашение», «Кого назвали, ловит мяч», «Кот и мышь». «Эстафета зверей». «Быстро возьми». «Передай мяч». «Быстро в колонну», «Найди свой цвет». «У кого мяч?». «Не попадешь», «Поймай мяч». «Хоровод». «Летает – не летает». «Перепрыгни – не задень». «Замри». «Затейники». «Совушка». «Салки обыкновенные». «К своим флажкам». «У ребят порядок строгий». «Перебрось и поймай». «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между

предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя

ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многаскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Игры: «Догоняй-ка!». «Зигзаг». «Не упади!».

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

4 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 6 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз | | | | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 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 |

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)

Для 4 класса

| | Виды программного материала | Количество, ч | |
|---|-----------------------------|---------------|----------------|
| | | общее | в том числе КУ |
| 1 | Подвижные игры | 18 | 3 |
| 2 | Гимнастика | 20 | 9 |
| 3 | Лыжная подготовка | 15 | 4 |
| 4 | Плавание | 5 | - |
| 5 | Подвижные игры | 10 | 4 |

Тематическое планирование
4 класс

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | Виды деятельности |
|---|--|------------------|--|
| | Основы «Знания Физической культуры»» | в процессе урока | <p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> |
| 1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 18 | <p>Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».</p> <p>Эстафеты с предметами.</p> <p>Игра в мини-баскетбол, мини-футбол.</p> <p>Тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Эстафеты с ведением и передачами мяча.</p> <p>Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».</p> <p>Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».</p> <p>Игра мини-волейбол.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.</p> |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 20 | <p>Перекаты в группировке.</p> <p>Кувырок вперед</p> <p>2-3 кувырка вперед слитно.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.</p> <p>Мост из положения лежа</p> <p>Кувырок назад.</p> <p>Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.</p> <p>Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».</p> <p>Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.</p> <p>Подтягивания в висе.</p> <p>Перелезание через препятствие.</p> |

| | | | |
|---|-------------------------------|----|---|
| | | | <p>Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Комбинация на бревне. Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веровочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка». Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Прыжки группами на длинной скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Аисты», «Резиночка». Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости</p> |
| 3 | Лыжная подготовка | 15 | <p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, повороты переступанием на месте и ознакомление поворотов с переступанием в движении; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Подъёмы на пологий склон «лесенкой», «полуёлочкой». Спуск со склона, торможение «плугом». Игра на лыжах: «кто больше палок объедет?». Прохождение дистанции до 1,5 км.</p> |
| 4 | Плавание (теоретический курс) | 5 | <p>Формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием; составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием; умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул; умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания.</p> |
| 5 | Лёгкая атлетика | 10 | <p>Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30 м), (60 м). Старты из различных и.п. Кросс (1 км) по пересеченной местности.</p> |

| | | |
|--|-------|---|
| | | <p>Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».</p> <p>Прыжки в длину по заданным ориентирам.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину с разбега на точность приземления.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.</p> <p>Бросок мяча в горизонтальную цель, на дальность.</p> <p>Описывать технику упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности .</p> |
| | ИТОГО | 68 |

**Календарно – тематическое планирование
4 класс**

| № урока | № | Тема урока |
|------------|----|---|
| | | 1 Раздел. Подвижные игры. 4 часов. |
| 1. | 1 | Вводный урок, инструктаж по технике безопасности, кроссовая подготовка, подвижные игры. |
| 2. | 2 | Кроссовая подготовка, игра «третий лишний». Подготовка к ГТО. |
| 3. | 3 | Кроссовая подготовка (равномерный бег), футбол по упрощенным правилам. |
| 4. | 4 | Кроссовая подготовка (равномерный бег), метание малого мяча на дальность с шага, «салки с мячом». |
| | | 5 Раздел. Легкая атлетика. 5 часов. |
| 5. | 1 | Контрольный урок – бег на 1000 м, совершенствование метания малого мяча на дальность с шага, «салки с мячом». |
| 6. | 2 | Совершенствование метания мяча на дальность с шага, развитие скоростно-силовых качеств бег 3*30 м, 3*60 м. |
| 7. | 3 | Контрольный урок – метание малого мяча на дальность с шага, развитие скоростно-силовых качеств - бег 3*30 м, 3*60 м. Подготовка к ГТО. |
| 8. | 4 | Контрольный урок – бег на 30 м; стр. упражнения, футбол по упрощенным правилам, бег 3*60м. |
| 9. | 5 | Контрольный урок – бег 60 м; стр. упражнения, футбол по упрощенным правилам. Подготовка к ГТО. |
| | | 2 Раздел. Гимнастика. 10 часов. |
| 10. | 1 | Гимнастика, инструктаж по технике безопасности, стр. упражнения, повторение изученных элементов, ознакомление: кувырок назад, стойка на лопатках с прямыми ногами, «мост» с помощью и без помощи. |
| 11. | 2 | Ознакомление с акробатическими упражнениями, подвижная игра «день и ночь». |
| 12. | 3 | Стр. упражнения, совершенствование элементов по акробатике и ознакомление упражнений на перекладине (вис согнув ноги, завесом двумя, на согнутых руках), игра на внимание «класс». |
| 13. | 4 | Контрольный урок – элементы по акробатике; совершенствование упражнений на перекладине и на гимнастической стенке, игры на внимание. |
| 14. | 5 | Контрольный урок – вис на перекладине; подвижные игры по выбору учащихся. |
| 15. | 6 | Лазание через коня, по гимнастической стенке, через бревно, по наклонной скамейке, «перестрелка». |
| 16. | 7 | Контроль – наклон; совершенствование лазания, ознакомление с игрой «четыре руки». Подготовка к ГТО. |
| 17. | 8 | Контроль – отжимание; совершенствование лазания, ознакомление с игрой «четыре руки». |
| 18. | 9 | Контроль – пресс; контрольный урок - лазание по гимнастической стенке, через препятствия; совершенствование игры «четыре руки». Подготовка к ГТО. |
| 19. | 10 | Строевые упражнения: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», футбол, контроль – прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, на двух с места, одной. Подготовка к ГТО. |
| | | 1 Раздел. Подвижные игры. 10 часов. |
| 20. | 1 | ОРУ со скакалкой, прыжки, прыжки с поворотом на 180 и 360° и с высоты 70 см, подвижная игра «волк во рву». |
| 21. | 2 | ОРУ со скакалкой, прыжки, прыжки в высоту с прямого разбега, совершенствование игры «четыре руки». |
| 22. | 3 | Контроль - прыжки со скакалкой за 30 сек, совершенствование прыжки в высоту с прямого разбега, игра «четыре руки». |
| 23. | 4 | Контрольный урок – прыжки в высоту с прямого разбега, «перестрелка». |

| | | |
|-----|----|--|
| 24. | 5 | Строевые упражнения, ведение и передача мяча, игра «четыре руки». |
| 25. | 6 | Ведение с изменением направление и передача мяча, игра «четыре руки». |
| 26. | 7 | Контрольный урок – ведение мяча с изменением направления, игра «четыре руки». |
| 27. | 8 | Прыжки (многоскоки 3, 5, 8, 10 прыжков), игра «удочка». |
| 28. | 9 | Совершенствование многоскоков, подвижные игры по выбору учащихся. |
| 29. | 10 | Контрольный урок – многоскоки 8-ой прыжок, «перестрелка». |
| | | 4 Раздел. Лыжная подготовка. 15 часов. |
| 30. | 1 | Лыжная подготовка, инструктаж по технике безопасности, попеременный двухшажный ход. |
| 31. | 2 | Попеременный двухшажный ход, повороты переступанием на месте и ознакомление поворотов с переступанием в движении. |
| 32. | 3 | Изучение поворотов переступанием в движении под маленький уклон, прохождение дистанции до 2 км. |
| 33. | 4 | Совершенствование поворотов переступанием в движении под маленький уклон, прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к ГТО. |
| 34. | 5 | Контрольный урок – повороты переступанием в движении, эстафеты. |
| 35. | 6 | Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 2 км. |
| 36. | 7 | Контрольный урок – 1 км на время; спуски с пологих склонов в высокой и низкой стойке и подъем «лесенкой» и «полуелочкой». |
| 37. | 8 | Изучение торможения «плугом» и «упором», подъем «лесенкой» и «полуелочкой», спуски с пологих склонов в высокой и низкой стойке. |
| 38. | 9 | Совершенствование торможения «плугом» и «упором», подъем «лесенкой» и «полуелочкой», спуски с пологих склонов в высокой и низкой стойке. |
| 39. | 10 | Торможение в игре «кто быстрее?», изучение спусков с пологих склонов в низкой стойке с прохождением ворот из лыжных палок. |
| 40. | 11 | Контрольный урок – торможение «плугом» и «упором», совершенствование прохождения ворот с пологих склонов. |
| 41. | 12 | Эстафеты с прохождением ворот и подъемов. |
| 42. | 13 | Контрольный урок – прохождения ворот; прохождение дистанции до 1,5 км. |
| 43. | 14 | Спуски с пологих склонов, объезжая лыжные палки (как горнолыжник). |
| 44. | 15 | Подвижная игра на лыжах: «кто больше палок объедет?». |
| | | 4 Раздел. Плавание. 5 часов. (теорет.курс) |
| 45. | 1 | Правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни. |
| 46. | 2 | Личная гигиена при занятиях плаванием. |
| 47. | 3 | Составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятия плаванием. |
| 48. | 4 | Подвижные игры с элементами плавания. |
| 49. | 5 | Внешние признаки утомление во время занятий плавания, купания. |
| | | 2 Раздел. Гимнастика. 10 часов. |
| 50. | 1 | Инструктаж по технике безопасности, гимнастика: изучение комплекса упражнений по акробатике, «два мороза», контроль – наклон. |
| 51. | 2 | Совершенствование комплексов упражнений по акробатике, изучение комплекса на бревне, «чай-чай выручай», контроль – отжим. |
| 52. | 3 | Совершенствование комплексов упражнений по акробатике и на равновесие на бревне, «перестрелка», контроль – вис. |
| 53. | 4 | Совершенствование комплексов упражнений по акробатике и на равновесие на бревне, «перестрелка», контроль – вис. |
| 54. | 5 | Совершенствование комплексов упражнений по акробатике и на равновесие на бревне, изучение прыжков через козла, «перестрелка», контроль – пресс. |
| 55. | 6 | Контрольный урок – комплекс упражнений по акробатике; совершенствование упражнений на бревне и через козла, игры на внимание, контроль – прыжок в длину с места. Прыжки через козла. |

| | | |
|--|----|---|
| 56. | 7 | Совершенствование комплекса упражнений на бревне. |
| 57. | 8 | Контрольный урок – комплекс упражнений на бревне; совершенствование прыжков через козла, синхронность выполнения кувырков, стойка на лопатках. |
| 58. | 9 | Подвижные игры по выбору учащихся. Подготовка к ГТО. |
| 59. | 10 | Контрольный урок – прыжок через козла; вскок в упор стоя на коленях, взмахом рук соскок, синхронность выполнения кувырков, стойка на лопатках в круговую. |
| 5 Раздел. Легкая атлетика. 5 часов. | | |
| 60. | 1 | Эстафеты (веселые старты). |
| 61. | 2 | Равномерный бег до 5 мин, строевые упражнения, прыжки с поворотами на 90 и 180°, изучение игры «мяч капитану». |
| 62. | 3 | Равномерный бег до 5 мин, прыжки с поворотами на 90 и 180°, совершенствование игры «мяч капитану». |
| 63. | 4 | Равномерный бег до 5 мин, прыжки с поворотами на 90 и 180°, совершенствование игры «мяч капитану». |
| 64. | 5 | Контрольный урок – 1000 м; игра «мяч капитану». |
| 1 Раздел. Подвижные игры. 4 ч | | |
| 65. | 1 | Подвижные игры. Прыжки через скакалку, игра «удочка». |
| 66. | 2 | Контрольный урок – прыжки через скакалку за 30 сек, «перестрелка». |
| 67. | 3 | Игры по выбору учащихся. |
| 68. | 4 | Итоговое тестирование. |

Описание материально-технического обеспечения курса физического воспитания:

Учебник:

В.И. Лях. «Физическая культура» 1-4 классы. М.: Просвещение, 2011 год.

Пособия:

1. Примерная программа по физической культуре. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. М.: Просвещение, 2011 год.
2. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2011 год.
3. Журнал «Физкультура в школе» М.Просвещение.

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
4. Мячи: набивные, баскетбольные, мячи мягкие, футбольные, волейбольные.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч пластиковый детский.
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
9. Рулетка измерительная.
10. Аптечка.

Игры и игрушки

1. Шахматы.
2. Шашки.

Технические средства

1. Музыкальный центр.

Экранное пособия

1. Доска.