



02-04

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Красносельцевская средняя школа имени И.А. Дядькина»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 30 августа 2021г

Рабочая программа  
по физической культуре для 4 а класса  
на 2021/2022 учебный год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Красносельцевская СШ»  
Н.М. Рыжкова  
пр. № 22 от 31 августа 2021 г.



Составила:  
Учитель начальных классов  
Шенгалиева Роза Абупиевна

Красноселен, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>4</b>
<b>5.</b>	<b>ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>5</b>
	<b>5.1. Результаты освоения учебного предмета.....</b>	<b>5</b>
	<b>5.2. Система оценивания учащихся.....</b>	<b>7</b>
	<b>5.3. Формы и методы контроля.....</b>	<b>8</b>
<b>6.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>9</b>
	<b>6.1. Формы организации образовательного процесса.....</b>	<b>9</b>
	<b>6.2. Структура Программы.....</b>	<b>11</b>
	<b>6.3. Содержание программного материала уроков.....</b>	<b>11</b>
<b>7.</b>	<b>КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>16</b>
<b>8.</b>	<b>ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....</b>	<b>31</b>
	<b>Литература.....</b>	<b>32</b>

*Разработана на основе Комплексной программы физического воспитания В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Программа соответствует требованиям ФГОС, содержит пояснительную записку, общую характеристику учебного предмета, описание места учебного предмета в учебном плане, описание ценностных ориентиров, планируемые результаты по классам, содержание учебного предмета, формы контроля, спортивные нормативы, оценочные нормативы, материально-техническое обеспечение образовательного процесса, календарно-тематическое планирование для 1-4 классов с указанием видов учебной деятельности*

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Статус рабочей программы.** Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся.

### **Нормативная база Программы:**

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2011;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 1-4 классы М. «Просвещение», 2010;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 23.06 2014).
- Распоряжение Правительства РФ от 07 августа 2009 г. № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
- Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. № 7 «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- ✓ Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2012.
- ✓ Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2012

3. Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени 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.

Настоящая рабочая программа учитывает особенности образовательного учреждения, наличие спортивного оборудования и расположение спортивной площадки.

**Цель Программы:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Задачи Программы:**

- укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладеть школой движений;

- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, **настоящая Программа** в своём предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Предметом обучения физической культуре в начальной школе** является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и

выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные 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.

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;
- при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;
- программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений предмет представлен в предметной области «Физическая культура».

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «Физическая культура» в 4-х классах в объеме 102 ч (3 урока в неделю, 34 учебные недели).

Данная программа разработана для обучающихся 4-х классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии № 4.

### **4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*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.

## **5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5.1. Результаты освоения учебного предмета**

#### ***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см.Таблицу 1):

**Таблица 1**

### **Уровень физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во 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



## Спортивные нормативы

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	более 10,4	10,0-9,5	9,1	более 11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	менее	125-145	165	100	125-140	155
			9	110	130-150	175	110	135-150	160
			10	120 130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и	730-900	1100 и	500 и менее	600-800	900 и более
			8	менее	800-950	более 1150	550	650-850	950
			9	750 800	850-1000	1200 1250	600	700-900	1000
			10	850	900-1050		650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	7	1	2-3	4 и выше			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4-8	12 и выше
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

## 5.2. Система оценивания учащихся

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщению каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- Старт не из требуемого положения;
- Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- Несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущено две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить свой результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 класса оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **5.3. Формы и методы контроля**

1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок 2. Легкая атлетика
2. Тестирование челночного бега 3x10м Урок 4. Легкая атлетика
3. Тестирование бега на 60 м с высокого старта Урок 5. Легкая атлетика
4. Тестирование метания мешочка на дальность. Урок 6. Легкая атлетика
5. Тестирование метания малого мяча на точность Урок 7. Легкая атлетика
6. Прыжки в длину с разбега. Урок 10. Легкая атлетика
7. Тестирование прыжка в длину с места. Урок 11. Лёгкая атлетика
8. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол». Урок 24. Кроссовая подготовка
9. Кросс 1 км. Урок 25. Кроссовая подготовка
10. Тестирование подтягиваний и отжиманий Урок 27. Гимнастика с элементами акробатики

11. Тестирование подъема туловища из положения лежа. Урок 30. Гимнастика с элементами акробатики
12. Контрольный урок по опорному прыжку. Урок 41. Гимнастика с элементами акробатики
13. Тестирование вися на время. Урок 42. Гимнастика с элементами акробатики
14. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Урок 43. Гимнастика с элементами акробатики
15. Контрольный урок по футболу. Урок 46. Подвижные игры
16. Броски мяча в корзину. Урок 71. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
17. Передача мяча через волейбольную сетку. Урок 79. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
18. Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Урок 81. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
19. Контрольный урок по волейболу. Урок 85. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
20. Тестирование прыжка в длину с места. Урок 88. Лёгкая атлетика
21. Тестирование метания малого мяча на точность. Урок 90. Лёгкая атлетика
22. Тестирование метания мешочка на дальность. Урок 91. Лёгкая атлетика
23. Тестирование подъема туловища из положения лёжа. Урок 92. Лёгкая атлетика
24. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок 93. Лёгкая атлетика
25. Тестирование челночного бега 3x10 м. Урок 94. Лёгкая атлетика
26. Бег 1000 м. Урок 98. Кроссовая подготовка

Таблица 3

### Распределение контрольных уроков по разделам

Раздел	Контроль
Подвижные игры	1
Гимнастика с элементами акробатики	5
Легкоатлетические упражнения	13
Кроссовая подготовка	3
Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	4
<b>Всего:</b>	<b>26</b>

## 6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 6.1. Формы организации образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

*Уроки физической культуры* — это 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.

*Основные методы* (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

## **6.2. Структура Программы**

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 также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

## **6.3. Содержание программного материала уроков**

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:

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения первых Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. 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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

### **Способы физкультурной 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 ЧСС 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; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; 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***

*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.*

**Кроссовая подготовка.**

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Бег по пересеченной местности. Кроссы. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

**Подвижные игры**

«Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», спортивная игра футбол.

*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 и вертикальную 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 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 мяч 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 верх; 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 мяч 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 в седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резкоизменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной и 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 асимметрическими 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 групп мышц; 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 1кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе; 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, 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 различных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из различных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из различных 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; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; 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; 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.

#### **Вариативная часть:**

##### *Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола*

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами.



Таблица 4

## Тематическое распределение часов в 4 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	<i>Базовая часть</i>	78
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2.	Подвижные игры	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Легкоатлетические упражнения	21
1.5.	Кроссовая подготовка	21
2.	<i>Вариативная часть</i>	<b>24</b>
2.1.	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола, лапты	24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102 часа</b>

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

<b>4 классы</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела и тем урока</b>	<b>Модуль воспитательной программы «Школьный урок»</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний о физической культуре	Урок безопасности Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	<b>В процессе урока</b>
2	Подвижные игры	Легкоатлетический кросс	<b>18</b>
3	Гимнастика с элементами акробатики	Спортивный праздник «Мама, папа, я- спортивная семья»	<b>18</b>
4	Легкоатлетические упражнения	День Героев Отечества. Урок Мужества. Смотр строя и песни	<b>21</b>
5	Кроссовая подготовка	Эстафета, посвященная Дню Победы	<b>21</b>
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	<b>24</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>



## 7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата план-факт	№ п/п	Тема урока	Деятельность учащихся на уроке	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дифференцированное д/з
1	2	3	4	5	6
<b>I. Легкоатлетические упражнения 11 ч.</b>					
	<b>1.</b>	Ходьба и бег. Основные способы передвижения человека. Инструктаж по технике безопасности	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	
	<b>2.</b>	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. <b>Контроль</b>	Разминка в движении, челночный бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку»		Комплекс 1
	<b>3.</b>	Челночный бег	Разминка в движении, челночный бег. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Флаг на башне»		Комплекс 1
	<b>4.</b>	Тестирование челночного бега 3x10 м. <b>Контроль</b>	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Собачки ногами»		Комплекс 1

1	2	3	4	5	6
	5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. <b>Контроль</b>	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью  <b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель  <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Комплекс 1
	6.	Совершенствование метания мяча на дальность.	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»		Комплекс 1
	7.	Тестирование метания малого мяча на точность. <b>Контроль</b>	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»		Комплекс 1
	8.	Техника прыжка в длину с разбега	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»		Комплекс 1
	9.	Прыжок в длину с разбега на результат	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»		Комплекс 1
	10.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. <b>Контроль</b>	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»		Комплекс 1
	11.	Тестирование прыжка в длину с места. <b>Контроль</b>	Разминка, направленная на развитие гибкости, контрольные прыжки в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»		

1	2	3	4	5	6
<b>II. Кроссовая подготовка 14 ч.</b>					
	12.	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки»	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 1
	13.	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Колдунчики». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Комплекс 1
	14.	Совершенствование прыжков через скакалку	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Разминка в движении	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Комплекс 1
	15.	Прыжки через скакалку	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 1
	16.	Прыжки через скакалку в движении	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (7 минут бег, 90 м ходьба).		Комплекс 1

1	2	3	4	5	6
	17.	Равномерный бег (6 минут)	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра Вышибалы	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 1
	18.	Бег по пересеченной местности. Эстафеты	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 1
	19.	Бег и ходьба. Преодоление препятствий	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 1
	20.	Бег и ходьба. 1000 метров	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Колдунчики». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Комплекс 1
	21.	Бег и ходьба. Прыжки через препятствие	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.		Комплекс 1
	22.	Бег и ходьба. Преодоление препятствий малых	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. Игра «Футбол»		Комплекс 1

1	2	3	4	5	6
	23.	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Частота сердечных сокращений, способы её измерений	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбол» Измерения частоты сердечных сокращений	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	измерить частоту сердечных сокращений
	24.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Кросс 1 км. <b>Контроль</b>	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за головы, контрольная игра в футбол		Комплекс 1
	25.		Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		Комплекс 1



**И. Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.**

**II.**

1	2	3	4	5	6
	26.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Инструктаж по ТБ	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	с.118-119, называть акробатические упражнения
	27.	Тестирование подтягиваний и отжиманий. <b>Контроль</b>	Разминка с гимнастическими палками. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подвижная игра «Антивышибалы»		Комплекс 2
	28.	Кувырок вперед	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трёх шагов. Подвижная игра «Удочки»		Комплекс 2
	29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Зарядка	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие. Зарядка. Подвижная игра «Удочки»		с. 110-115, Составить комплекс зарядки
	30.	Кувырок назад. Тестирование подъема туловища из положения лежа. <b>Контроль</b>	Зарядка. Кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле». Тестирование подъема туловища из положения лежа		Комплекс 2
	31.	Круговая тренировка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека	Зарядка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты»		Комплекс 2
	32.	Гимнастические упражнения. Висы	Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание. Висы, подвижная игра «Ловля обезьян»	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	с.120-121, называть висы и упоры
	33.	Лазанье по гимнастической стенке и висы	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	с.126, знать название гимнастических снарядов
	34.	Прыжки через скакалку	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»		

1	2	3	4	5	6
27.11.	35.	Лазание по канату в два приема	Разминка со скакалками, лазание по канату в два приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия». подвижная игра «Будь осторожен»	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Комплекс 2
	36.	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»		
	37.	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»		Комплекс 2
	38.	Совершенствование Вращение обруча	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»		Комплекс 2
	39.	Знакомство с опорным прыжком	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»		Комплекс 2
	40.	Опорный прыжок	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах»		Комплекс 2
	41.	<b>Контрольный урок</b> по опорному прыжку	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра		
	42.	Тестирование виса на время. <b>Контроль</b>	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч»	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	
	43.	Тестирование наклона из положения стоя. <b>Контроль</b>	Разминка с гимнастическими палками. Тестирование наклона из положения стоя		

1	2	3	4	5	6
<b>III. Подвижные игры 18 ч.</b>					
	<b>44.</b>	Эстафеты с мячами	Разминка в движении, подвижная игра «Собачки ногами»		Комплекс 3
	<b>45.</b>	Олимпийские игры. Зарождение и развитие. Презентация «История Олимпийских игр»	Беседа о истории возникновения Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены и результаты.		Подготови ть сообщение об одном из спортсмен ов
	<b>46.</b>	Броски и ловля мяча	Разминка в движении, футбольные упражнения,		Комплекс 3
	<b>47.</b>	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»		Комплекс 3
	<b>48.</b>	Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны»		Комплекс 3
	<b>49.</b>	Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны»		Комплекс 3
	<b>50.</b>	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»		Комплекс 3

1	2	3	4	5	6
	51.	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  <b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Комплекс 3
	52.	Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Капитаны», «Перестрелка»	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»		Комплекс 3
	53.	Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»	Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»		Комплекс 3
	54.	Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»	Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»		Комплекс 3
	55.	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи»	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 3
	56.	Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты»	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 3
	57.	Эстафеты с обручами	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 3
	58.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 3
	59.	Эстафета «Веревочка под ногами»	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 3
	60.	Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств		Подготовить игру для проведения в зале
	61.	Подвижные игры по желанию учеников	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3-4 подвижных игры по желанию учеников	Комплекс 3	

1	2	3	4	5	6
<b>IV. Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола и лапты 24 ч.</b>					
	62.	История Возникновения баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  <b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Реферат об одном из спортсменов
	63.	Ловля и передачи мяча на месте.			Комплекс 3
	64.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	65.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».		Комплекс 3
	66.	Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу»	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	67.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом»	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		Комплекс 3

1	2	3	4	5	6
	68.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол, в волейбол.	Комплекс 3
	69.	Баскетбольные упражнения	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»		Комплекс 3
	70.	Спортивная игра «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»		Комплекс 3
	71.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в корзину. <b>Контроль</b>	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		с. 136, разучить эстафету с ведением мяча
	72.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу»	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	73.	Ловля и передача мяча в кругу Техника ведения мяча в движении	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		Комплекс 3
	74.	Ведение мяча в движении	Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом		Комплекс 3
	75.	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3
	76.	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»		Комплекс 3
	77.	История возникновения волейбола	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»		Подготовить реферат об одном из спортсменов
	78.	Ведение и передачи мяча	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку,	Комплекс	

1	2	3	4	5	6
	79.	Передача волейбольного мяча. Игра «Лапта». Правила игры.	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»		Комплекс 3
	80.	Броски мяча через волейбольную сетку.	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3
	81.	Футбол История возникновения и развития	Проведение разминки . Обучение ведению мяча		Подготовить реферат об одном из спортсменов
	82.	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол	Разминка с мячом, упражнения в движении, передачи.		
	83.	Бег по пересеченной местности. Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Комплекс 3
	84.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек Игра «Футбол»		Комплекс 3
	85.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол		Комплекс 3

1	2	3	4	5	6
<b>V. Легкая атлетика 10 ч</b>					
	86.	Полоса препятствий	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подвижная игра «Удочки»		с. 154, подобрать тест для оценки физических способностей
	87.	Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»	Разминка в движении, прохождение усложненной полосы препятствий, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Удочки»		Комплекс 4
	88.	Тестирование прыжка в длину с места. <b>Контроль</b>	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Гандбол»		Комплекс 4
	89.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и из-за головы	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», и из-за головы, подвижная игра «Точно в цель»		Комплекс 4



1	2	3	4	5	6
	90.	Тестирование метания малого мяча на точность. <b>Контроль</b>	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		Комплекс 4
	91.	Тестирование метания мешочка на дальность. <b>Контроль</b>	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Комплекс 4
	92.	Тестирование подъема туловища из положения лёжа. <b>Контроль</b>	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Гандбол»		Комплекс 4
	93.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. <b>Контроль.</b>	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»		Комплекс 4
	94.	Тестирование челночного бега 3x10 м. <b>Контроль</b>	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		ч.137-142, называть правила поведения на воде
	95.	Игры. Эстафеты	ОРУ. Игры. Эстафеты. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Развитие скоростных и координационных способностей		Комплекс 4

### Кроссовая подготовка 7 ч

1	2	3	4	5	6
	96.	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше». Преодоление малых препятствий	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Комплекс 4
	97.		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Преодоление малых препятствий Игра «Салки на марше». Развитие выносливости		Комплекс 4
	98.	Бег 1000 м. <b>Контроль</b>	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		Комплекс 4
	99.	Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь»	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		Комплекс 4
	100.	Чередование ходьбы и бега	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		Комплекс 4
	101.	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости		Комплекс 4
	102.	Преодоление малых препятствий. Игра «На буксире»	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости		Комплекс 4

## 8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### 8.1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

### 8.2. Наглядные пособия:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### 8.3. Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>

Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/>

К уроку.ru. - Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа: <http://www.it-n.ru>

Прошколу.ru. - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>

Социальная сеть работников образования – Режим доступа: <http://nsportal.ru>

Сайт Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>

### 8.4. Технические средства обучения:

Музыкальный центр

### 8.5. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

### 8.6. Учебно-практическое оборудование:

- Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
- Скамейка гимнастическая жесткая 2м; 4м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
- Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий)
- Палка гимнастическая (на каждого ученика)
- Скакалка (на каждого ученика)
- Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
- Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
- Обруч пластиковый детский (демонстрационный материал)
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный материал)
- Рулетка измерительная
- Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
- Аптечка (демонстрационный материал)

### Игры и игрушки:

Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)

Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2012.
2. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2012
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя/ В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ»», 1998.
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б.Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы/ В.И.Лях. -М.: Просвещение, 2006
6. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>
7. Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/>
8. К уроку.ru. - Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/>
9. Сеть творческих учителей. - Режим доступа: <http://www.it-n.ru/>
10. Прошколу.ru. - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
11. Педсовет.org. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>
12. Социальная сеть работников образования – Режим доступа: <http://nsportal.ru>
13. Сайт Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>
14. Энциклопедия знаний – Режим доступа: <http://www.pandia.ru/text/77/383/13748.php>



