

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Брянковская средняя школа №5»

Рассмотрено  
Руководитель  
школьного методического  
объединения учителей  
*Трещ Н.И.*  
*Трещ*  
Протокол № 1  
от 30.08.2019г.

Согласовано  
Заместитель  
директора по УВР  
Гейман Е.А. *Е.А. Гейман*  
31.08. 2019 г.

Утверждено  
Директор школы  
Храмцова Н.С. *Н.С. Храмцова*  
Приказ № 55 - ОД  
от 31.08.2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

**ДЛЯ 1 КЛАССА**

На **2019/2020** учебный год

Составитель программы

Сухарева Ю.Г

2019-2020 учебный год.

## Пояснительная записка

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 класса

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы В.И.Ляха 2011г. и авторской программы «Физическая культура 1-11 классы» комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013г) и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях В,И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. – М.:Просвещение 2014 г. Программа для 1 класса общим объемом 103 часа изучается в течение учебного года (3 часа в неделю, 34 учебных недели), согласно базового учебного плана 2019-2020 года, но в связи с тем, что по учебному плану МБОУ «БСШ №5» в 1 классе даются дополнительные каникулы, количество часов сокращено до 99 часов.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у учащихся 1 класса основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

#### **Общая цель обучения по предмету:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимальной трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи:**

- формировать знания о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- формировать базовые двигательные навыки и умения, их вариативно использовать в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширять двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладевать новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширять функциональные возможности разных систем организма, повышать его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формировать практические умения и навыки, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### **Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

#### **Ценностные ориентиры содержания**

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 1 класса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

#### **Называть, описывать и раскрывать:**

- Роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- Значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение дня;
- Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- Значение физической нагрузки и способы ее регулирования;
- Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

#### **Уметь:**

- Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- Выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- Варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток;
- Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
- Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
- Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- Организовывать и соблюдать правильный режим дня;

- Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- Измерять собственные массу и длину тела;
- Оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		1 класс
1	<b>Базовая часть</b>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18 часов
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
1.4	Легкоатлетические упражнения	21 час
1.5	Лыжная подготовка	21 час
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>21 час</b>
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	21 час
	<b>Итого:</b>	99 часов

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.  
Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

### **Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

### **Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

## **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 1 классе**

№ пп	Тема, содержание урока	Дата проведения План/факт	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	3.09	Вводный	Познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; учить слушать и выполнять команды	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Понимание истоков возникновения физической культуры и Олимпийских игр.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
2	Значение понятия «физическая культура». Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	5.09	Игровой	Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйся»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м.	Научится: выполнять команды: «Смирно», «Равняйся»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
3	Игры «Совушка», «Запрещенное движение». Строевые упражнения. Ходьба и	10.09	Игровой	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м.		Умение объяснять ошибки при

	медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			физических качеств в игре.	Знать: правила игры;	нормах.	выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
4	Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	12.09	Игровой	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине. Знать: правила игры;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
5	Челночный бег. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	17.09	Игровой	Совершенствование техники челночного бега, прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
6	Физическая культура древних народов .Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.	19.09	Игровой	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры;		



	О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			физических качеств в игре.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
7	Обучение прыжкам на одной и двух ногах. Наклоны вперед из положения сидя. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	24.09	Игровой	Обучение технике выполнения прыжков, наклона вперед из положения сидя. Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания мяча. Знать: правила игры;		
8	Совершенствование основных положений рук и ног. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	26.09	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; подтягиваться в положение вис на перекладине		
9	Понятие «Олимпийские игры», место их	1.10	Игровой	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;		

	<p>появления. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</p>			<p>Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>метать мяч; Знать: правила игры;</p>		
10	<p>Обучение правилам бега. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</p>	3.10	Игровой	<p>Обучение технике бега; прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: выполнять команды «на старт», «внимание», «марш»; прыгать через скакалку. Знать: правила игры;</p>		
11	<p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой</p>	8.10	Комбинир	<p>Совершенствование техники прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку. Знать: правила игры;</p>		

	атлетики. Челночный бег.						
					перекладине		
12-13	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Разучивание игры «Бой петухов».	6.09 13.09	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм.	Знать: правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
14-15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву», «Дедушка и метки»	20.09 27.09	Игровой	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Научится: технике передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;		
16-17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. Игра «За флажками».	4.10 10.10	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;		
18-	Строевые	11.10	Игровой	Совершенствование	Уметь: выполнять		

19	упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву», «Охотник и зайцы».	15.10		ие техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;	нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
20-21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Игра «Белые медведи».	17.10 18.10	Игровой	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научится: технике ведения мяча на месте. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
22-23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Гуси», «Удочка»	22.10 24.10	Игровой	Совершенствовани ие техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;	Формировани е эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и
24-25	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Игра «Море волнуется	25.10 5.11	Игровой	Совершенствовани ие техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете	Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		

	раз», «Выше ноги от земли».						передвижениях человека.
26	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	7.11	Игровой	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;		
27	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	8.11	Игровой	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		
28	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	12.11	Игровой	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;		
29	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра	14.11	Игровой	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		

	«Мяч на полу».						
30	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	3.12	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: выполнять группировку присев, сидя, лёжа.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	5.12	Комбинированный	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку;		
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	10.12	Комбинированный	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; Научится: технике выполнения акробатических упражнений.		
33	Строевые упражнения. Медленный бег.	12.12	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

	О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.		й	акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	акробатические упражнения.	-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	17.12	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Научится: технике лазания по гимнастической стенке.	Формирование	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	19.12	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	24.12	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. Научится: выполнить упражнения в равновесии.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
37	Строевые упражнения. Медленный бег.	26.12	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии,	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить		

	О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.		й	развитие силы.	упражнения в равновесии.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	14.01	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	16.01	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.	
40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке.	21.01	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. Научится: технике лазания по канату.	
41	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	23.01	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.	



	Подтягивания.						
42	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на гибкость.	28.01	Комбинированный	Совершенствованные техники лазания по канату, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. Научится: выполнять упражнения на гибкость.		
43	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	30.01	Комбинированный	Совершенствованные техники группировки, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость.		
44	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	4.02	Комбинированный	Совершенствованные техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; упражнения на гибкость.		
45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	6.02	Комбинированный	Совершенствованные техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.		
46	Строевые упражнения. Медленный бег.	7.02	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии,	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить		

	О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.		й	развитие силы.	упражнения в равновесии; выполнять подтягивания.		
47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	11.02	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость.		
48	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	13.02	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научится: технике передвижения на лыжах (без палок); технике безопасного падения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
49	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	14.02	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки	Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике посадки лыжника.	Развитие самостоятельности и	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании

				лыжника.		личной	
50	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	25.02	Комбинированный	Совершенствован ие техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок).	Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике ступающего шага (без палок).	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
51	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	27.02	Комбинированный	Совершенствован ие техники посадки лыжника. Совершенствован ие техники ступающего шага (без палок).	Знать: технику посадки лыжника. Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок).	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
52	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	28.02	Комбинированный	Совершенствован ие техники ступающего шага (без палок). Обучение технике поворотов переступанием.	Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок). Научится: технике поворотов переступанием.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
53	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	3.03	Комбинированный	Совершенствован ие техники безопасного падения, совершенствовани е техники поворотов переступанием.	Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием.	Формировани е эстетических	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения
54	Повороты переступанием.	5.03	Комбинированный	Совершенствован ие техники	Уметь: выполнять повороты		

	Скользящий шаг (без палок).		рованный	поворотов переступанием, обучение технике скользкого шага (без палок).	переступанием. Научится: технике скользкого шага (без палок).	потребностей, ценностей и чувств.	<p>упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
55	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	6.03	Комбинированный	Совершенствование техники скользкого шага, обучение технике спуска в низкой стойке.	Уметь: передвигаться скользким шагом. Научится: технике спуска в низкой стойке.		
56	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	10.03	Комбинированный	Совершенствование техники скользкого шага, обучение технике движения рук при скольжении.	Уметь: передвигаться скользким шагом. Научится: технике движения рук при скольжении.		
57	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	12.03	Комбинированный	Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользкого шага (с палками).	Уметь: применять технику движения рук при скольжении; Научится: технике скользкого шага (с палками).		
58	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	13.03	Комбинированный	Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользкого шага (с палками).	Уметь: применять технику движения рук при скольжении; передвигаться скользким шагом (с палками).		

59	Скользкий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	17.03	Комбинированный	Совершенствование техники скользкого шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками).	Уметь: передвигаться скользким шагом (с палками). Научится: технике ступающего шага (с палками).		
60	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	19.03	Комбинированный	Совершенствование техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками).	Уметь: применять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками).		
61 62 63	Ступающий шаг (с палками). Подъем ступающим шагом.	20.03 2.04 3.04	Комбинированный	Совершенствование техники ступающего шага (с палками), обучение технике подъема ступающим шагом.	Уметь: передвигаться ступающим шагом (с палками). Научится: технике подъема ступающим шагом.		
64 65 66	Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	7.04 9.04 10.04	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.	Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.		
67 68	Спуск в низкой стойке. Подъем	14.04 16.04	Комбинированный	Совершенствование техники	Уметь: спускаться с гор в низкой стойке;		

	ступающим шагом.		рованный	спусков в низкой стойке, совершенствовании техники подъема ступающим шагом.	подниматься в гору ступающим шагом.		
69	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	15.11	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	19.11	Игровой	Обучение технике ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике ведения мяча в шаге. Знать: правила игры.		
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	21.11	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	

				физических качеств в эстафете.		поступки на основе представлений о нравственных нормах.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	22.11	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	26.11	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	28.11	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	29.11	Игровой	Обучение технике бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике бросков и ловли мяча от груди. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	6.12	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
77	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	13.12	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.		
78	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	20.12	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
79	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра	27.12	Игровой	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		



	«Мяч на полу».						
80	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	17.01	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение
81	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	24.01	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		
82	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	31.01	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		
83	Строевые упражнения. Ходьба и	17.04	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и		

	медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	ловить мяч от груди. Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
84	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	21.04	Игровой	Совершенствован ие техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
85	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	23.04	Игровой	Совершенствован ие техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
86 87	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в	24.04 28.04	Игровой	Совершенствован ие техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

	мяч».					достижении поставленной цели.	
88	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	30.04	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
89	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	5.05	Игровой	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
90	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	7.05	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствовать технику бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов

91	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	8.05	Комбинированный	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжка в длину с разбега. Знать: правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
92	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	12.05	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.		
93	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	14.05	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.		
94	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	15.05	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.		

	атлетики.					других людей.	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
95	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	19.05	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
96	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	21.05	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
97	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	22.05	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
98 99	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	26.05 28.05	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.		

**Материально – техническое обеспечение**

## **Учебно – методический комплект**

**Программа** Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. В.И.Лях. Издательство «Просвещение»2011г.

**Учебник** по физической культуре 1-4 класс. Автор В.И.Лях 2013 г.

### **Методические пособия**

Комплексная рабочая программа «Физкультура 1-11 классы» В.И.Ляха, А.А.Зданевича . Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013 г. + СД диск; Рабочая программа 1-4 класс по учебнику В.И Ляха «Школа России» 2013г; Примерные программы по физической культуре (стандарты второго поколения)Москва, «Просвещение»2011 г, рабочая программа «Физическая культура 1 класс» к УМК В.И.Ляха. Автор А.Ю.Патрикеев. 2013г; «Физическая культура 1 класс» технологические карты уроков по учебнику В.И.Ляха. «Школа России» 2012 год; Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2013 г.+ СД диск; «Физическая культура» рабочие программы предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы (пособие для учителя. Москва «Просвещение»2011г.

### **Спортивный инвентарь**

Маты. Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи для метания.

Спортивный конь, мостик для прыжков. Спортивный козел. Перекладина. Гимнастическое бревно. Гимнастическая лестница. Скамейки. Обручи, скакалки. Гимнастические палки. Секундомер. Лыжные комплекты. Спортивный зал, летняя спортивная площадка.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Брянковская средняя школа №5»

Рассмотрено  
Руководитель  
школьного методического  
объединения учителей  
*Гресь Н. И.*  
*Гресь*  
Протокол №1  
от 30.08.2019г.

Согласовано  
Заместитель  
директора по УВР  
Гейман Е.А. *Гейман*  
31.08.2019 г.

Утверждено  
Директор школы  
Храмцова Н.С. *Храмцова*  
Приказ № 55-ОД  
от 31.08.2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

**для 3 КЛАССА**

На **2019/2020** учебный год

Составитель программы

Сухарева Ю.Г

2019-2020 учебный год



## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 3 класса**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы В.И.Ляха 2011г. и авторской программы «Физическая культура 1-11 классы» комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013г). и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. – М.:Просвещение 2013 г.  
Программа для 3 класса общим объемом 103 часа изучается в течение учебного года (3 часа в неделю, 34 учебных недели), согласно базового учебного плана 2019-2020 года.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

### **Общая цель обучения по предмету:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимальной трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи:**

- формировать знания о физкультурной деятельности, отражающие её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формировать базовые двигательные навыки и умения, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;

- расширять двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладевать новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширять функциональные возможности разных систем организма, повышать его адаптивные свойства за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формировать практические умения и навыки, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

#### **Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

### **Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### **Ценностные ориентиры содержания**

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 3 класса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие обучение в 3 классе, должны:

#### **Называть, описывать и раскрывать:**

- Роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- Значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение дня;
- Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- Значение физической нагрузки и способы ее регулирования;
- Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

#### **Уметь:**

- Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- Выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- Варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток;
- Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
- Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
- Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- Организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- Измерять собственные массу и длину тела;
- Оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		3 класс
1	<b>Базовая часть</b>	76
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	19 часов
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
1.4	Легкоатлетические упражнения	21 час
1.5	Лыжная подготовка	18 часов
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>27 часов</b>
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	27 часов
	<b>Итого:</b>	103 часа

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**Естественные основы.**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**Социально-психологические основы.**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

**Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**Легкоатлетические упражнения.**

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							п л а н	ф а к т
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>								
Ходьба и бег	Вводный	Беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. ОРУ. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Соблюдать ТБ. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Осваивать умения выполнять строевые упражнения. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени	Текущий	Комплекс 1	2.09	
	Комплексный	Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Зарождение Олимпийских игр. Тестирование. ОРУ.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		Текущий	Комплекс 1	4.09	

				года и погодных условий.				
--	--	--	--	--------------------------	--	--	--	--

	Комплексный	Встречные эстафеты. Бег на скорость. Игра «Пустое место». ОРУ. Тесты.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		Текущий	Комплекс 1	9.09	
	Комплексный	Упражнения физкультминутки. Высокий старт. Бег на время 30 м.		11.09				

	Комплексный	Прыжок в длину. Низкий старт. Кроссовая подготовка. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в	Текущий	Комплекс 1	16.09		
Прыжки	Изучение нового материала	Прыжок в высоту. ОРУ с предметами. Игра «К своим флажкам». Бег 1000 метров. Метание мяча.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.		на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	Текущий	Комплекс 1	18.09	
	Комплексный	Прыжок в длину. Бег на 30 метров. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Упражнения для профилактики зрения.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться и бегать на короткие дистанции		при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в	Текущий	Комплекс 1	23.09	

	Комплексный	Метание в цель и на дальность.ОРУ на развитие гибкости.. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	высоту. Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Текущий	Комплекс 1	25.09	
Метание	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений  Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;	Текущий	Комплекс 1	30.09	
	Комплексный		<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Текущий	Комплекс 1	2.10	
	Комплексный	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		Текущий	Комплекс 1	7.10	
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>								



Бег и ходьба на лыжах	ИНМ	Объяснение ТБ на занятиях лыжной подготовки. Разучивание игры «Проехать через ворота». Движение на лыжах 1000м. с переменной скоростью.	<i>Уметь:</i> технически правильно выполнять движения на лыжах		Текущий	Комплекс 1	12.02	
	Комбинированный	Совершенствование ходьбы на лыжах. Игра.	<i>Уметь:</i> технически правильно выполнять ходьбу на лыжах	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Текущий	Комплекс 1	14.02	
	Комбинированный	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие быстроты.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах по дистанции, соблюдать ТБ	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Текущий	Комплекс 1	17.02	
	ИНМ	Обучение техники спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000м.	<i>Уметь:</i> технически правильно выполнять подъемы и спуски.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Текущий	Комплекс 1	19.02	
	Комбинированный	Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Спуски и подъемы.	<i>Уметь:</i> выполнять повороты и приставной шаг.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Текущий	Комплекс 1	21.02	
	Комбинированный	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске. Игра.	<i>Уметь:</i> выполнять и корректировать торможение и повороты.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Текущий	Комплекс 1	24.02	

Комбинированный	Совершенствование техники л/ходов. Обучение чередованию шагов и хода на дистанции.	Уметь: выполнять чередование шагов и хода на лыжах.
Комбинированный	Обучение повороту «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Игра.	Уметь:технически правильно выполнять повороты.
Комбинированный	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием, поворотов. Обучение падению на бок.	Уметь:выполнять повороты на лыжах на месте.
Комбинированный	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода 1000м. Игра.	Уметь: выполнять движение на лыжах по дистанции.
ИНМ	Понятие - Физическая нагрузка, её влияние. Развитие выносливости по дистанции1500м. Подъемы.	Уметь: технически правильно выполнять подъемы и спуски.
Комбинированный	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости . 1500м.Игра «Команда быстроногих»	Уметь: передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Текущий		26.02	
Текущий	Комплекс 1	28.02	
Текущий	Комплекс 3	2.03	
Текущий	Комплекс 1	4.03	
Текущий	Комплекс 3	6.03	
Текущий	Комплекс 1	9.03	

	Комбинированный	Совершенствование поворотов на месте и падения на бок на месте и в движении	Уметь: выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами		Текущий	Комплекс 3	11.03	
	Комбинированный	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости . 1500м. Игра «Команда быстроногих»	Уметь: передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Текущий		13.03	
	Комбинированный	Совершенствование поворотов на месте и обучение падению на бок на месте и в движении	Уметь: выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами		Текущий	Комплекс 3	16.03	
	Комбинированный	Совершенствование подъема и спуска на лыжах. Развитие выносливости .	Уметь: передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками		Текущий		18.03	
	Применение умений и знаний	Развитие внимания, двигательных качеств в играх на лыжах и без лыж.	Уметь: организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий	Комплекс 3	20.03	
	Комплексный	Совершенствование лыжных ходов на учебном круге. Игры на лыжах	Уметь: технически правильно выполнять разные способы л/ходов		Текущий		1.04	

**Гимнастика (18 ч)**

Акробатика. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Осваивать универсальные умения в разучивании строевых упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения гимнастических элементов. Описывать разучиваемые элементы гимнастики.	Текущий	Комплекс 2	2.12	
	Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Текущий	Комплекс 2	4.12	

Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Осваивать универсальные умения в разучивании лазания по гимнастической стенке и перелезании через низкие предметы. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. Осваивать умения выполнять ОРУ с предметами, в разучивании акробатических элементах. Развивать физические качества в играх.	Текущий	Комплексы 2	9.12	
Совершенствования  Учетный	. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Осваивать технику выполнения опорного прыжка. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать ТБ при выполнении упражнений и игр. Осваивать умения выполнять ходьбу по бревну и акробатических элементов. Соблюдать ТБ	Текущий	Комплексы 2	11.12  16.01	
Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении заданий.	Текущий	Комплексы 2	18.12	

Висы Строе вые упра жнен ия	Комплексн ый	обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	
	Комплексн ый	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
	Комплексн ый	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе
	Совершенс твования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе

		23. 12	
Текущий		25. 12	
Текущий	Компл екс 2	13. 01	
		15. 01	
Текущий		20. 01	

Учетный	согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	
ИНМ	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке
Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ).	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке
Совершенствования	Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	
Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелазание через гимнастического коня.	Уметь: лазать по гимнастической стенке

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

		22.01	
Текущий	Комплекс 2	27.01	
Текущий	Комплекс 2	29.01	
		3.02	
Текущий	Комплекс 2	5.02	

	Комбинированный	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей					7.02	
	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке		Текущий		10.02	
<b>Подвижные игры (19 ч)</b>								
Подвижные игры	Комплексный	ОРУ с обручами. Элементы игры в баскетбол. Игра «Мяч соседу». «Космонавты». Встречная эстафета..Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 3	6.09	
	Совершенствования						13.09	
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры с элементами б/ла. «Неудобный бросок», «Волк во рву». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Комплекс 3	20.09	
	Комплексный				27.09			



	Совершенство вания	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.	Текущий	Компл екс 3	4.10	
	Совершенство вания						11. 10	
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Компл екс 3	18. 10	
	Совершенство вания						25. 10	
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Компл екс 3	8. 11	
	Совершенство вания						15. 11	
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компл екс 3	22. 11		
	Комплекс ный	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компл екс 3	29. 11		
	Совершенство вания					6. 12		
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-		Осваивают универсальные умения в самостоятельной			13. 12	

		силовых способностей		организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.				
Комплексный	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.		<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Комплекс 3	20.	
Совершенствования	Развитие скоростно-силовых способностей						12	
Совершенствования	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 3	17.	
Совершенствования	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей						01	
Комплексный	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Комплекс 3	24.	
Совершенствование	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием					
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (27 ч)</b>								

Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 3	9.10	
	Совершенствование						14.10	
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические	Текущий	Комплекс 3	16.10	
	Комплексный							21.10
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр				23.10	
	Комплексный							6.11

	координационных способностей	
Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр
Комплексный	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	
Комплексный	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр
Комплексный	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	

действия в игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества

Текущий	Комплекс 3	11.11	
		13.11	
		18.11	
Текущий	Комплекс 3	20.11	
		25.11	

Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр		Текущий	Комплекс 3	27.11	
Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе		Текущий	Комплекс 3	3.04	

Комплексный	ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	подвижных игр				6.04	
Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	Текущий	Комплекс 3	8.04	
Комплексный						10.04	
Комплексный						13.04	
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 3	15.04	
Комплексный						17.04	
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в		Текущий	Комплекс 3	20.04	

	груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	мини-баскетбол					
Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	Комплекс 3	22.04	
Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Текущий	Комплекс 3	24.04	
Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	Уметь: владеть мячом (держат	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой	Текущий		27.04	

Комплексный	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 3	29.04	
Комплексный	ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол .Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3	8.05	
Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Текущий	Комплекс 3	15.05	
Комплексный	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Текущий		22.05	



<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>								
Ходьба и бег	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту.	Текущий	Комплекс 4	4.05	
	Комплексный						5.05	
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	Текущий	Комплекс 4	6.05	
	Комплексный						11.05	
Прыжки и	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные		Текущий	Комплекс 4	13.05	

метание мяча		ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту.				
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	Текущий	Комплекс 4	18.05	
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Текущий	Комплекс 4	20.05	

Метание мяча	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 Ч 2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений		Текущий	Комплекс 4	25.05	
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 Ч 2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений		Текущий	Комплекс 4	27.05	
	Комплексный	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений		Текущий	Комплекс 4	29.05	

#### Материально – техническое обеспечение

##### Учебно – методический комплект

**Программа** Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. В.И.Лях. Издательство «Просвещение»2011г.

**Учебник** по физической культуре 1-4 класс. Автор В.И.Лях 2013 г.

##### Методические пособия

Комплексная рабочая программа «Физкультура 1-11 классы» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013 г. + СД диск; Рабочая программа 1-4 класс по учебнику В.И Ляха «Школа России» 2013г; Примерные программы по физической культуре (стандарты второго поколения) Москва «Просвещение»2011 г; Рабочие программы по

физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2013 г.+ СД диск; «Физическая культура» рабочие программы предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы (пособие для учителя. Москва «Просвещение»2011г.

### **Спортивный инвентарь**

Маты. Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи для метания.

Спортивный конь, мостик для прыжков. Спортивный козел. Перекладина. Гимнастическое бревно. Гимнастическая лестница.

Скамейки. Обручи, скакалки, гимнастические палки. Секундомер. Лыжные комплекты.

Спортивный зал, летняя спортивная площадка.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Брянковская средняя школа №5»

Рассмотрено  
Руководитель  
школьного методического  
объединения учителей  
Гресс Н. В.  
Гресс Н. В.  
Протокол № 1  
от 30.08. 2019г.

Согласовано  
Заместитель  
директора по УВР  
Гейман Е.А. Е.А. Гейман  
31.08.2019 г.

Утверждено  
Директор школы  
Храмцова Н.С. Н.С. Храмцова  
Приказ №55-ОД  
от 31.08. 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

ДЛЯ 4 КЛАССА

На 2019/2020 учебный год

Составитель программы

Сухарева Ю.Г

2019-2020 учебный год

## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4 класса**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы В.И.Ляха 2011г. и авторской программы «Физическая культура 1-11 классы» комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013г). и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. – М.:Просвещение 2013 г.

Программа для 4 класса общим объемом 103 часа изучается в течение учебного года (3 часа в неделю, 34 учебных недели), согласно базового учебного плана 2019-2020 года.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

### **Общая цель обучения по предмету:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимальной трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи:**

- формировать знания о физкультурной деятельности, отражающие её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формировать базовые двигательные навыки и умения, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширять двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладевать новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- формировать навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширять функциональные возможности разных систем организма, повышать его адаптивные свойства за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формировать практические умения и навыки, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;



- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### **Ценностные ориентиры содержания**

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 4 класса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап обучения 4 класса, должны:

#### **Называть, описывать и раскрывать:**

- Роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- Значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение дня;
- Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- Значение физической нагрузки и способы ее регулирования;
- Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма

#### **Уметь:**

- Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- Выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- Варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультурных минуток;
- Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
- Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
- Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- Организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- Измерять собственные массу и длину тела;
- Оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

#### **Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		4 класс

1	<b>Базовая часть</b>	76
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	19 часов
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18 час
1.4	Легкоатлетические упражнения	21 час
1.5	Лыжная подготовка	18 часов
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>27 часов</b>
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	27 часов
	<b>Итого:</b>	103 часа

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **Естественные основы.**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### **Социально-психологические основы.**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### **Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

### **Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0

Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							п л а н	ф а к т
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>								
Ходьба и бег	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Соблюдать ТБ. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Осваивать умения выполнять строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 1	2.09	

		развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.				
	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		Текущий	Комплекс 1	4.09	

	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		Текущий	Комплекс 1	9.09	
	Комплексный						11.09	

	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Умения	Текущий	Комплекс 1	16.09	
--	---------	--	--	--	---------	------------	-------	--

Прыжки	Изучение нового материала	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	Текущий	Комплекс 1	15.09	
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться и бегать на короткие дистанции	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	Текущий	Комплекс 1	18.09	
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги		Текущий	Комплекс 1	23.09	
Метание	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; Общаться и взаимодействовать в	Текущий	Комплекс 1	25.09	

	Комплексы	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Текущий	Комплекс 1	30.09	
	Комплексы	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель		Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)	Комплекс 1	2.10  7.10	
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>								
Бег и ходьба на лыжах	Применение знаний и умений	Объяснение ТБ на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять движения на лыжах, соблюдать ТБ.		Текущий	Комплекс 1	10.02	

Применение знаний и умений	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра.	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять передвижения на лыжах	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>	Текущий	Комплексы 1	12.02	
Применение знаний и умений	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Игра «Прокатись через ворота».	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход		Текущий	Комплексы 1	14.02	
Применение знаний и умений	Совершенствование одновременного одношажного хода. Игра «Подними предмет».	Уметь: технически правильно выполнять одновременный одношажный ход		Текущий	Комплексы 1	17.02	
Комбинированный	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон. Развитие выносливости.	Уметь: технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход		Текущий	Комплексы 1	19.02	
Применение знаний и умений	Совершенствование спуска, торможение «плугом». Обучение подъему «полуелочкой».	Уметь: выполнять упражнения для развития координации.		Текущий	Комплексы 1	21.02	
Применение знаний и умений	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять упражнения для развития выносливости.		Текущий		24.02	
Применение знаний и умений	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах.	Уметь: выявлять характерные ошибки в технике лыжных ходов.		Текущий	Комплексы 1	26.02	

	Применение знаний и умений	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Игра.	Уметь: технически правильно выполнять повороты, торможения на лыжах.
	Применение знаний и умений	Совершенствование спуска на лыжах со склона «змейкой». Развитие выносливости.	Уметь: выполнять движение на лыжах по дистанции.
	Проверка и коррекция знаний и умений	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000м. на время.	Уметь: технически правильно выполнять лыжные ходы на учебном круге.
	Комбинированный	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости . 1500м.Игра «Команда быстроногих»	Уметь: передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками
	Комбинированный	Совершенствование поворотов на месте и падения на бок на месте и в движении	Уметь: выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами
	Комбинированный	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости . 1500м.Игра «Команда быстроногих»	Уметь: передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Объяснять технику выполнения

Текущий	Комплекс 3	28.02	
Текущий	Комплекс 1	2.03	
Текущий	Комплекс 3	4.03	
Текущий	Комплекс 1	6.03	
Текущий	Комплекс 3	9.03	
Текущий		11.03	



	Комбинированный	Совершенствование поворотов на месте и обучение падению на бок на месте и в движении	Уметь: выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами	поворотов, спусков и подъемов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Текущий	Комплекс 3	13.03	
	Комбинированный	Совершенствование подъема и спуска на лыжах. Развитие выносливости .	Уметь: передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками	разученными способами передвижения. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Текущий		16.03	
	Применение умений и знаний	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	Уметь: организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Текущий	Комплекс 3	18.03	
	Комплексный	Совершенствование лыжных ходов на учебном круге. Игры на лыжах	Уметь: технически правильно выполнять разные способы л/ходов	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Текущий		20.03	
<b>Гимнастика (18 ч)</b>								
Акробатика. Строевые упражнения	Изучение нового материала	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Осваивать универсальные умения в разучивании строевых упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения	Текущий	Комплекс 2	2.12	

ия		выпадами. Инструктаж по ТБ		гимнастических элементов. Описывать разучиваемые элементы гимнастики.				
	Совершенствования	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Текущий	Комплекс 2	4.12	
	Совершенствования	ОРУ. Мост ( <i>с помощью и самостоятельно</i> ). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. Осваивать умения выполнять ОРУ с предметами, в разучивании акробатических элементах. Развивать физические скоростно – силовые качества в играх. Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	Текущий	Комплекс 2	9.12	
	Совершенствования	ОРУ. Мост ( <i>с помощью и самостоятельно</i> ). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать ТБ при выполнении	Текущий	Комплекс 2	11.12	16.12

Висы Строе вые упра жнен ия	Учетный	«Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	
	Комплексный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе
	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
Висы. Строе вые упра жнен ия	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе
	Комплексный		

упражнений и игр. Осваивать умения выполнять ходьбу по бревну и акробатических элементов. Соблюдать ТБ при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении заданий.

		18. 01	
Текущий	Компл екс 2	23. 12	
Текущий		25. 12	
Текущий	Компл екс 2	13. 01	
		15. 01	

Совершенствования	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	
Учетный, ИИМ	Знакомство с опорными прыжками. Вскок в упор на колени. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств		
ИИМ	ОРУ с мячам. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Эстафеты. Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	

Осваивать универсальные умения в разучивании

Текущий		20.01	
		22.01	
Текущий	Компл екс 2	27.01	
		29.01	

	Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	<b>Уметь:</b> лазать по канату в три приема	лазания по гимнастической стенке и перелезании через низкие предметы.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.	Текущий	Комплекс 2	29.01		
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых качеств						3.02	
	Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по канату в три приема			Текущий	Комплекс 2	5.02	
	Комплексный	ОРУ в движении. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Перелезание через препятствие	<b>Уметь:</b>		Текущий		7.02		
<b>Подвижные игры (19 ч)</b>									
Подвижные	Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом,	Руководствуются правилами игр, соблюдают	Текущий	Комплекс 3	6.09		

е игры	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых способностей	прыжками, метанием	правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.			13.09	
	Совершенствования	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Компл екс 3	20.09	
	Комплексный						27.09	
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Компл екс 3	4.10	
	Совершенствования						11.10	
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Компл екс 3	18.10	
	Совершенствования						25.10	
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Компл екс 3	8.11	
	Совершенствования						15.11	
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Компл екс 3	22.11	

	Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Комплекс 3	29.11	
	Совершенствования	Развитие скоростных качеств				Комплекс 3	6.12	
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.			13.12	
	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Комплекс 3	20.01	
	Совершенствования				27.01			
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Комплекс 3	17.01	
	Комплексный	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Текущий	Комплекс 3	24.01	
	Совершенствования				ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».		<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом,	Текущий

	Совершенство твования	Развитие скоростно- силовых способностей	прыжками, метанием				15. 04	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (27ч)</b>								
Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 3	9.10	
	Совершенство твование						14. 10	
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Текущий	Комплекс 3	16. 10	
	Комплексный						21. 10	
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр		Текущий	Комплекс 3	23. 10	
	Комплексный						6.11	



	Развитие координационных способностей		Осваивать технические действия из спортивных игр.					
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Текущий	Комплекс 3	11.	
Комплексный							11	
Комплексный							13.	
Комплексный	Развитие координационных способностей		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	Текущий	Комплекс 3	20.	
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр	Развивать физические качества	Текущий	Комплекс 3	11		
Комплексный						25.		
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	<i>Уметь:</i> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр	Развивать физические качества	Текущий	Комплекс 3	27.		
Комплексный						11		
	Развитие координационных способностей						1.04	

Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе		Текущий	Комплекс 3	3.04	
-------------	--	--	--	---------	------------	------	--

Комплексный	ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	подвижных игр				6.04	
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Текущий	Комплекс 3	8.04	
Комплексный						10.04	
Комплексный						13.04	
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 3	15.04	

Комплексы	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 3	17.04	
Комплексы	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	Комплекс 3	20.04	
Комплексы	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Текущий	Комплекс 3	22.04	

Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Текущий		24.04	
Комплексный	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 3	27.04	
Комплексный	ОРУ. Ведение, передача, ловля мяча. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	Комплекс 3	29.04	
Комплексный	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий	Комплекс 3	8.05	

	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Текущий		15.05	
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>								
Ходьба и бег	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту.	Текущий	Комплекс 4	4.05	
	Комплексный						5.05	
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;	Текущий	Комплекс 4	6.05	

	Комплексный	«Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту.  Осуществлять анализ			11.05	
Прыжки и метание мяча	Комплексный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги		Текущий	Комплекс 4	13.05	
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги		Текущий	Комплекс 4	18.05	

	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	выполненных легкоатлетических действий. Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Текущий	Комплекс 4	20.05	
Метание мяча	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в	Текущий	Комплекс 4	22.05	
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные		Текущий	Комплекс 4	25.05	

	Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	предметы и мячи на дальность с места и из различных положений
Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, в цель из различных положений

высоту.

Текущий	Комплекс 4	27.05 29.05	

#### **Материально – техническое обеспечение**

#### **Учебно – методический комплект**

**Программа** Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. В.И.Лях. Издательство «Просвещение»2011г.

**Учебник** по физической культуре 1-4 класс. Автор В.И.Лях 2013 г.

#### **Методические пособия**

Комплексная рабочая программа «Физкультура 1-11 классы» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013 г. + СД диск; Рабочая программа 1-4 класс по учебнику В.И Ляха «Школа России» 2013г; Примерные программы по физической культуре (стандарты второго поколения) Москва «Просвещение»2011 г; Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2013 г.+ СД диск; «Физическая культура» рабочие программы предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы (пособие для учителя. Москва «Просвещение»2011г.

#### **Спортивный инвентарь**

Маты. Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи для метания.

Спортивный конь, мостик для прыжков. Спортивный козел. Перекладина. Гимнастическое бревно. Гимнастическая лестница.

Скамейки. Обручи, скакалки, гимнастические палки. Секундомер. Лыжные комплекты.

Спортивный зал, летняя спортивная площадка.