

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лагерская основная общеобразовательная школа» Черемшанского  
муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено» Руководитель МО учителей <u>ЖН</u> / Журавлева Н.Ю. Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора Лагерской основной школы <u>С.</u> /Семенова С.Ю. « <u>27</u> » <u>08</u> 2021 г.	«Утверждаю» Директор Лагерской основной школы: <u>А.П.</u> Майоров А.П. Приказ № <u>145</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2021г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре в 4 классе  
Кармышова Фаиза Минагзамовича  
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета Лагерской основной школы  
Протокол № 1 от «28»  
08 2021 г

Лагерка, 2021 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 классов составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
2. Закона Российской Федерации «Об образовании» ;
3. Основной образовательной программы МБОУ «Лагерская ООШ» ЧМР РТ НОО;
4. Учебного плана МБОУ «Лагерская ООШ» ЧМР РТ на 2021-2022 учебный год;
5. Письма Минобразования РФ от 8. 10.2010. № ИК-1494/19 О введении третьего часа физической культуры;
6. Положение о рабочей программе;
7. Физическая культура 1-4 классы, В.И. Ляха, Москва «Просвещение», 2013 г.
8. Рабочие программы «Физическая культура» по учебнику В.И. Ляха 1-4 классы Автор-составитель Р.Р. Хайрутдинов, 2016 г.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Указанные цели и задачи отвечают основным требованиям стандарта ФГОС НОО: «предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность».

#### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### ***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***Выпускник научится:***

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

*Форма промежуточной аттестации – зачет*

**Требования к уровню подготовки обучающихся 4 класса**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой из виса / низкой перекладине из виса лежа (количество раз)	6	4	3	18	15	10
Прыжок в длину с места, см	165	155	145	155	145	135
Бег 1000 м, мин.с	4,3	5,0	5,3	5	5,40	6,30
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	6,0	6,6	5,5	6,2	6,8
Бег 60 м с высокого старта, с.	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Ходьба на лыжах 1 км, мин.с	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Наклон вперед не сгибая ног	7	4	1	10	6	3

## Содержание и структура курса

<b>№ п/ п</b>	<b>Наименова ние раздела/тем ы</b>	<b>Содержание раздела/темы</b>	<b>Кол. часов</b>
1	Знания о физической культуре	Возникновение физической культуры и спорта. Что такое физическая культура. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ритм и темп. Олимпийские игры. Личная гигиена человека. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Закаливание. Органы чувств. Спортивная одежда и обувь.	В течение урока
2	Легкая атлетика	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	28
3	Гимнастика с основами акробатики	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений, развитие координационных, силовых способностей. Освоение висов и упоров, навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки и гибкости. Освоение навыков опорных прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение навыков равновесия. Освоение танцевальных упражнений. Освоение строевых упражнений.	33
4	Подвижные игры, элементы спортивной игры	Закрепление и совершенствование навыков бега, в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча на основе подвижных игр: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», эстафета «За мячом противника», «Подвижная цель», «Преодолей препятствие», «Волк во рву», «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Увертывайся от мяча», «Веселые старты», «Посадка картофеля», «Попрыгунчики-воробушки», «Ниточка и иголочка», «Перемена мест», «Кто быстрее», «Чья команда быстрее осалит игроков», «Вышибалы двумя мячами», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Мяч из круга», «Бросок мяча в колонне», «Выстрел в небо», «Прокатись через ворота», «Пустое место», «Третий лишний», «Кто дальше прыгнет», «Пионербол», «Гонка баскетбольных мячей», «Перестрелка», «Проехать через ворота», «Ноги на весу», «Метко в цель», «Коньки-горбунки», «Кто дальше прыгнет», «Вышибалы», «Невод»895-	32
5	Лыжные гонки	Освоение техники лыжных ходов : передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение; передвижение по лыжне скользящим шагом, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой», правильное выполнение посадки лыжника, согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе.	12
Итого			105

## **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному учебному плану образовательных учреждений РФ, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889 «О внесении изменений в базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства Образования РФ от 9 марта 2004г. №1312 на изучение физической культуры в 6 классе выделяется 105 часов (3 ч в неделю, 35 учебных недель). Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры ( 2 часа в неделю) Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы ( 1 час в неделю)

Класс	Часов в четверть				Часов за год (35 уч. нед.)
	I	II	III	IV	
<b>4</b>					<b>105</b>

## Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся или виды учебной деятельности	Дата проведения	
			план	факт
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	-соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; -выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; -организовывать и проводить подвижные игры		
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	-равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; -технически правильно выполнять высокий и низкий старт, ускорение		
3	<i>Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)</i>	-выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения (бег)		
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	- технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; -технически правильно отталкиваться и приземляться		
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	-характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии; - выполнять легкоатлетические упражнения – бег на 60 м с высокого и низкого старта		
6	<i>Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника».</i>	-выполнять упражнения для развития двигательных навыков; -технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м		

	<i>Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта</i>			
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	-выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе) -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега		
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	-выполнять легкоатлетические упражнения; -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		
9	<i>Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»</i>	<i>организовывать и проводить подвижные игры-эстафеты;</i> -соблюдать правила взаимодействия с игроками; <i>-характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения</i>		
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	-организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников		
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		
12	<i>Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</i> <i>Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»</i>	-выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); -технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега		

13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	-выполнять легкоатлетические упражнения; -регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений		
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	-выполнять легкоатлетические упражнения; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры		
15	<i>Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)</i>	- выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»; - выполнять организующие строевые команды и приемы		
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	- выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	- выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту		
18	<i>Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»</i>	- правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях		
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	- творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата		
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	-соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; -организовывать и проводить подвижные игры		
21	<i>Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости,</i>	- выполнять упражнения для развития ловкости и координации		

	<i>внимания'</i>		
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	- выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	-выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; -соблюдать правила поведения и предупреждения	
24	<i>Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»</i>	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; -организовывать и проводить подвижные игры	
25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	- выполнять упражнения для развития ловкости и координации	
26	Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 .кг, 2 кг)	- выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук	
27	<i>Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.</i> <i>Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»</i>	- выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; - организовывать и проводить подвижные игры	
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и	- технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине; - соблюдать правила взаимодействия с игроками;	

	иголочки»			
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине		
30	<i>Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувыроков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»</i>	-технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки); -соблюдать правила безопасного поведения во время занятий		
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	-выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; -организовывать и проводить подвижные игры в помещении		
32	<i>Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»</i>	- выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств		
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»	- организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	-точно бросать мяч; -выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки		
35	<i>Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра</i>	-технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма		

	<b>«Передал - садись»</b>			
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	-распределять свои силы во время медленного разминочного бега; - правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения		
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	- выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук		
38	<i>Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди.</i> Подвижная игра «Мяч среднему»	- организовывать и проводить подвижные игры		
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершавание броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	-выполнять движение с мячом с изменением направления; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		
40	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	-технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; -взаимодействовать с партнерами в игре		
41	<i>Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини- баскетбол</i>	- выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств		
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	-технически правильно выполнять ведение и броски мяча; -взаимодействовать с партнерами в игре		
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	-выполнять броски мяча одной рукой различными способами; -контролировать силу, высоту и точность броска		
44	<i>Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым</i>	-технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком;		

	<i>боком. Игра в мини-баскетбол</i>	<i>-взаимодействовать с партнерами в игре</i>		
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. <i>Игра в мини-баскетбол</i>	- технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину		
46	Сов-вание ведения мяча с изменением направления. Развитие коорд-ных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол	-технически правильно выполнять ведение мяча - с изменением направления; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. <i>Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»</i>	самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы		
48	<i>Совершенствование баскетбольных упражнений.</i> <i>Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча.</i> <i>Игра в мини-баскетбол</i>	<i>-выполнять упражнения для развития ловкости и координации;</i> <i>-соблюдать правила взаимодействия с игроками</i>		
49	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой		
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	- технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции		
51	<i>Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.</i> <i>Подвижная игра «Прокатись через ворота»</i>	<i>-подбирать лыжи и палки по росту;</i> <i>-технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками</i>		
52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	- самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах		
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	- технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон		
54	<i>Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом».</i>	<i>- выполнять упражнения для развития координации</i>		

	<i>Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «Елочка»</i>	(повороты, спуски и подъемы на лыжах)		
55	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	- выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций		
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов		
57	<i>Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»</i>	- технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах		
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	- выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения		
59	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	- технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности		
60	<i>Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж</i>	- организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности		
61	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	- технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности		
62	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	- технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности		
63	<i>Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м</i>	- технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности		
64	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	- организовывать игровую деятельность с учетом требований ее		

		безопасности		
65	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	-выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		
66	<i>Обучение упражнениям с мячом в парах:</i> - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	- выполнять игровые упражнения с элементами волейбола		
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	- выполнять упражнения для развития ловкости и координации		
68	Совершенствование стойки волейболиста Игра в пионербол	-организовывать и проводить подвижные игры с мячом; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		
69	<i>Обучение упражнениям с мячом в парах:</i> - нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; -прием и передача мяча после подачи партнером	- технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку		
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	-выполнять упражнения с элементами волейбола; -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом		
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	- технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами		
72	<i>Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах</i>	- соблюдать правила поведения и предупреждения		

		<i>травматизма во время занятий упражнениями</i>		
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	- выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол		
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	-организовывать и проводить подвижные игры с мячом; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		
75	<i>Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе</i>	- применять элементы волейбола в игре в пионербол; - соблюдать правила взаимодействия с игроками		
76	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	- творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата		
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	-технически правильно выполнять упражнения акробатики; -организовывать и проводить подвижные игры		
78	<i>Обучение упражнениям</i> на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	-выполнять упражнения на гимнастическом бревне, -контролировать осанку при выполнении упражнений		
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	- выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне		
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	- характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств		
81	<i>Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80- 100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком).</i>	-выполнять упражнения для развития равновесия; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		

	<i>Подвижная игра «Мышеловка»</i>			
82	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	- технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла		
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - удерживать стойку на руках в течение длительного времени		
84	<i>Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»</i>	-организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками		
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувыроков вперед. Подвижная игра «Метко в цель»	-технически правильно выполнять упражнения на перекладине; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	- характеризовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		
87	<i>Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.</i> <i>Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»</i>	-выполнять упражнения для развития гибкости; -организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью		
88	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	- организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью		
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации	-выполнять упражнения гимнастики для глаз; -выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников		

90	<i>Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики</i>	- выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности		
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод»	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»	- характеризовать способы закаливания организма; -технически правильно выполнять челночный бег		
93	<i>Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертастях.</i> <i>Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м</i>	- оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертастях		
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	-соблюдать правила взаимодействия с игроками; -организовывать и проводить подвижные игры		
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	- метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки		
96	<i>Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини- футбол</i>	- контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий		
97	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол	- технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики		

98	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол	-равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса		
99	<i>Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м</i>	-равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса		
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м	-равномерно распределять свои силы для завершения бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса		
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	-подбирать эстафеты и формулировать их правила; -организовывать и проводить «Веселые старты»; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		
102	<i>Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».</i> <i>Развитие скоростных пособностей.</i>	-равномерно распределять свои силы для завершения бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса		
103	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	-называть игры и формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры в помещении; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		
104	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	- называть игры и формулировать их правила; -организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении		
105	<i>Подведение итогов учебного года</i>	-Закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений -организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении		

## **Информационно-методическое обеспечение:**

**Основная литература:**

- *Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013 год.*

**Дополнительная литература:**

- *Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: В. И. Лях. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2010.*
- *Зимние подвижные игры. 1-4 классы/Авт. – сост. А. Ю. Патрикев. М.: ВАКО, 2009.*
- *Подвижные игры. 1-4 классы/Авт. – сост. А. Ю. Патрикев. М.: ВАКО, 2009.*

**Методическая литература:**

- *Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. Просвещение, 2011.*
- Рабочие программы «Физическая культура» по учебнику В.И. Ляха 1-4 классы Автор-составитель Р.Р. Хайрутдинов, 2016 г.

## **Технические средства обучения**

- Ноутбук

### **Учебно-практическое оборудование**

Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)

Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).

Палка гимнастическая (на каждого ученика).

Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

Рулетка измерительная (на каждого ученика)

Лыжи детские (с креплениями и палками) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Аптечка (демонстрационный экземпляр).

### **Игры и игрушки.**

Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек). Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

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

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

## Лист изменений в тематическом планировании