

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич

### **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, 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.

### **II. Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 102 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

#### **IV. Личностные, метапредметные и 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.

##### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## V. Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

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

### Способы физкультурной деятельности

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

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

- *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
- *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### *Легкая атлетика*

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

#### *Подвижные игры*

- *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).
- *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».
- *На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатись за два шага».
- *На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».
- *На материале спортивных игр:*
  - 1) *Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).
  - 2) *Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

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

## VI. Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

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

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

## ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8

8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол- во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

#### **VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010

В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. М. «ВАКО», 2005

М.В.Видякин «Физкультура. 4 класс. Поурочные планы» (ч.1,2) Волгоград: «Учитель», 2003 г.

#### **Техническое обеспечение:**

- мячи баскетбольные
- мячи резиновые
- мячи набивные (1-3кг)
- мячи для метания (150г)
- бревно гимнастическое, низкое
- скакалки
- гимнастическое покрытие;
- гимнастические маты;
- спортивные снаряды (козёл, конь, перекладина);
- секундомер;
- измерительная рулетка;
- стойки для прыжков в высоту.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**уроков физической культуры в 4-м классе**  
(102 ч. – 3 часа в неделю)

№ п/п	Тема	Число часов	Дата	Содержание учебного материала	Планируемые результаты ( в соответствии с ФГОС)	
					Предметные	Универсальные учебные
1.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1		Инструктаж по ТБ. Беседа: зарождение физической культуры. Тесты: Бег 30 м. Прыжок в длину с места. 3минутный бег. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	РегулятивныеУУД :планирование, целеполагание, Личностные УУД : освоение правил ЗОЖ
2.	Наклон вперед из положения стоя.	1		Беседа: История первых Олимпийских игр. Определение уровня физической подготовленности. Тесты: Челночный бег. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Бег 30 - 60 м. Развитие скоростных способностей.	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	РегулятивныеУУД :планирование, целеполагание, Личностные УУД : освоение правил ЗОЖ

3.	<i>Подвижная игра «Удочка».</i>	1			<p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>Регулятивные УУД :планирование, целеполагание, самооценка и взаимооценка</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие в команде, работа в паре, группе</p> <p>Личностные УУД : освоение моральных норм помощи, преодоление трудностей, освоение правил ЗОЖ</p>
4.	Бег 30- 60 м.	1		<p>Беседа: Современные Олимпийские игры. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.</p>	<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b></p>	<p>Регулятивные УУД :планирование, целеполагание, самооценка и взаимооценка</p> <p>Коммуникативные УУД:</p>

					показатели физического развития. <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений..	взаимодействие в команде, работа в паре, группе Личностные УУД : освоение моральных норм помощи, преодоление трудностей, освоение правил ЗОЖ
5.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов	1		Беседа: О способах и особенностях движений.	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	РегулятивныеУУД :планирование, целеполагание, самооценка и взаимооценка Коммуникативные УУД: взаимодействие в команде, работа в паре, группе Личностные УУД : освоение моральных норм помощи, преодоление трудностей, освоение правил ЗОЖ
6.	<i>Подвижная игра «Воробы вороны».</i>	1			<b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при	РегулятивныеУУД :планирование, целеполагание, самооценка и взаимооценка Коммуникативные УУД: взаимодействие в команде, работа в паре,
7.	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега.	1		Беседа: развитие скоростно-силовых способностей..Строение человека.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при	РегулятивныеУУД :планирование, целеполагание, самооценка и взаимооценка Коммуникативные УУД: взаимодействие в команде, работа в паре,



					выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	группе Личностные УУД : освоение моральных норм помощи, преодоление трудностей, освоение правил ЗОЖ
8.	Прыжок в высоту.	1		Беседа: Строение человека. Бег на результат с высокого старта, 60 м.	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Регулятивные УУД : планирование, целеполагание, самооценка и взаимооценка Коммуникативные УУД: взаимодействие в команде, работа в паре, группе Личностные УУД : освоение моральных норм помощи, преодоление трудностей, освоение правил ЗОЖ
9.	<i>Эстафетный бег 8x50.</i>	1				
10.	Прыжок в высоту.	1		Беседа: Строение человека. Метание малых мячей на дальность.		
11.	Метание малых мячей на дальность.	1		Беседа: Строение человека. Прыжок в высоту.		
12.	<i>Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».</i>	1				
13.	Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель.	1		Беседа: Роль слуха. Прыжок в высоту. Прыжки на скакалке за 1 мин.		
14.	Прыжок в высоту с разбега.	1		Беседа: Роль зрения. К.У.- Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель.		

				Бросок набивного мяча (1 кг).		
15.	<i>Эстафеты с предметами. Бросок набивного мяча (1 кг).</i>	1			<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
16.	Прыжки на скакалке за 1 мин.	1		Беседа: Физические качества. Метание малых мячей на результат.		
17.	Бросок набивного мяча.	1		Беседа: Физические качества. Выносливость гибкость равновесие. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 4x10.		
18.	<i>Совершенствовани е передачи эстафетной палочки.</i>	1				
<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Число часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
19.	Кроссовая подготовка	1		Беседа: Работа скелетных мышц.		
20.	Равномерны бег 6 мин.	1		Развитие выносливости.		
21.	<i>Игра «Конники-спортсмены».</i>	1				
22.	Равномерны бег 7 мин	1		Беседа: Режим дня.. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег 90м. ходьба). Эстафеты. Развитие выносливости.		

23.	Бег 1000 м. без учета времени.	1		Беседа: Личная гигиена. Эстафеты. Развитие выносливости.	Регулятивные УУД : планирование, целеполагание, самооценка и взаимооценка Коммуникативные УУД: взаимодействие в команде, работа в паре, группе Личностные УУД : освоение моральных норм помощи, преодоление трудностей, освоение правил ЗОЖ
24.	<b>Игра «Прыжки по кочкам»</b>	1			
25.	Бег 2000 м. (смешанное передвижение) без учета времени.	1		Беседа: Связь физических упражнений с укреплением здоровья. Развитие выносливости.	
26.	Элементы спортивной игры Баскетбол	1		Элементы спортивной игры Баскетбол	
27.	<b>Игры «Гонка мячей», «Вызов»</b>	1			
28.	Стойка баскетболиста, перемещение в стойке.	1		Инструктаж по ТБ. Беседа: Появление мяча. Ведение мяча правой левой рукой.	
29.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами.	1		Беседа: Ходьба, бег, прыжки, лазание - как жизненно важные способы передвижения.. Ведение мяча правой левой рукой с изменением направления и скорости.	
30.	<b>Игры «Удочка», «Птицы и клетки».</b>	1			
31-32.	Остановка двумя	1		Беседа: Осанка и	

	шагами прыжком.			развитие мышц туловища. Ведение мяча правой левой рукой с изменением направления и скорости.		
33.	<i>П/игры «Гуси – лебеди», «Совушка»</i>	1			<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Регулятивные УУД :планирование, целеполагание, самооценка и взаимооценка Коммуникативные УУД: взаимодействие в команде, работа в паре, группе Личностные УУД : освоение моральных норм помощи, преодоление трудностей, освоение правил ЗОЖ
34.	Ведение мяча правой, левой рукой в движении.	1		Беседа: Водные процедуры. К. У. – Подвижна игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
35.	Ловля передача мяча двумя руками от груди.	1		Беседа: Солнечные ванны.		
36.	<i>Игра «Охотники и утки».</i>	1				
37.	Ловля передача мяча двумя руками от груди.	1		Беседа: Воздушные ванны. Игра «Снайпер».		
38.	Ловля передача мяча двумя руками от груди.	1		Беседа: Правила закаливания. К.У. - Подвижная Игра «Подвижная цель».		
39.	<i>Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».</i> <i>Игра «Охотники и утки».</i>	1 1				

№ п/п	Тема	Число часов	Дата	Содержание учебного материала	Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила Техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков набивного мяча.	Регулятивные УУД :планирование, целеполагание, самооценка и взаимооценка Коммуникативные УУД: взаимодействие в команде, работа в паре, группе Личностные УУД : освоение моральных норм помощи, преодоление трудностей, освоение правил ЗОЖ
40.	Вырывание выбивание мяча.	1		Беседа: Физическая культура у народов древней Руси.		
41.	Вырывание выбивание мяча	1		Беседа: Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».		
42.	<i>П/игра «Все к своим флажкам»</i>	1				
43.	Передача мяча одной рукой от плеча.	1		Беседа: Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений. Вырывание выбивание мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.		
44.	Бросок в кольцо различных точек.	1		Беседа: История развития физической культуры в России. Передача мяча одной рукой от плеча.		
45.	<i>П/игра «Быстро и точно».</i>	1				
46.	Бросок в кольцо одной двумя руками.	1		Беседа: Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.		

				Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Быстро и точно».		
47.	Ведение, передача, ловля мяча в парах в движении.	1		Беседа: Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки.		
48.	<b>Подвижная игра «Мяч ловцу».</b>	1			<b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Регулятивные УУД :планирование, целеполагание, самооценка и взаимооценка Коммуникативные УУД: взаимодействие в команде, работа в паре, группе Личностные УУД : освоение моральных норм помощи, преодоление трудностей,
49.	Ловля передача мяча в движении	1		Беседа: Травма. Ведение, передача, ловля мяча в парах в движении.		
50.	Штрафной бросок.	1		Беседа: Предупреждение травматизма.		
51.	<b>Подвижная игра «Владей мячом».</b>	1				
52.	Строевые упражнения.	1		Гимнастика		
53.	Ходьба по бревну.	1		Инструктаж ТБ. Беседа: Рост вес тела и их изменения. ОРУ. Кувырок вперед и назад.		
54.	<b>Игра «Мини-баскетбол».</b>	1				
55.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1		Беседа: Дневник самонаблюдения. Строевые упражнения. Мост. Ходьба по бревну.		
56.	Подтягивание в	1		Беседа: Доврачебная		

	висе.			помощь при травмах. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Ходьба по бревну.
57.	<i>Эстафета с элементами гимнастики.</i>	1		
58.	Висы и упоры.	1		Беседа: Физическая нагрузка и способы её регулирования. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Ходьба по бревну. Развитие координационных способностей.
59.	Упражнения в равновесии.	1		Беседа: Вредные привычки. Строевые упражнения. К.У. - Акробатическая комбинация. Висы, упоры.
60.	<i>Игры «Пусто место», «Перестрелка».</i>	1		
61.	Строевые упражнения.	1		Беседа: Роль зрительного и слухового анализатора. Вису упоры. Ходьба по бревну.
62.	Повороты прыжком на 90 и 180.	1		Беседа: Терминология разучиваемых упражнений. Строевые

				упражнения. Ходьба по бревну. Развитие координационных способностей.		
63.	<i>Игры «Ловкие ребята»</i>	1				
<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Число часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных	Регулятивные УУД : планирование, целеполагание, самооценка и взаимооценка Коммуникативные УУД: взаимодействие в команде, работа в паре, группе Личностные УУД : освоение моральных норм помощи, преодоление трудностей,
64.	Строевые упражнения.	1		Беседа: Нарушение осанки.		
65.	Висы и упоры.	1		Беседа: Поддержание достойного внешнего вида. Строевые упражнения. К.У. - Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Эстафеты.		
66.	<i>Эстафета «Запомни положение».</i>	1				
67.	Перелазание через препятствие.	1		Беседа: Выявление работающих групп мышц. Строевые упражнения. Лазание по канату.		
68.	Опорный прыжок через козла способом упор присев.	1		Беседа: Эмоции и их регулирование. Строевые упражнения. Эстафеты.		
69.	<i>Игры – эстафеты с предметами.</i>	1				
70.	Опорный прыжок через козла способом упор присев.	1		Беседа: Жизненно важные навыки и умения. К.У.- Лазание по канату. Эстафеты.		



71.	Строевые упражнения.	1		Беседа: Физическая культура общества и человека. Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла способом упор присев.
72.	<b>Шаг галоп и польки в парах. Эстафеты.</b>	1		
73.	Опорный прыжок через козла способом ноги врозь.	1		Беседа: Физическая культура личности. Строевые упражнения.
74.	Опорный прыжок через козла способом ноги врозь.	1		Беседа: Ценностные ориентации физкультурной деятельности. Строевые упражнения.
75.	<b>Элементы народных танцев. Игра «Поезд».</b>	1		
76.	Строевые упражнения.	1		Беседа: Формирование здорового образа жизни. К.У. - Опорный прыжок через козла способом ноги врозь. Эстафеты.
77.	Кроссовая подготовка	1		Кроссовая подготовка
78.	<b>Игра «Построимся»</b>	1		
79.	Равномерный бег 7 мин.	1		Беседа: Понятие телосложения. Чередование ходьбы и

игр.

				бега (90 бег, 90 ходьба). Эстафеты. Развитие выносливости.		
80.	Равномерный бег 8 мин.	1		Беседа: Основные формы и виды физических упражнений. Чередование ходьбы и бега (100 бег, 80 ходьба). Эстафеты.		
81.	<i>П/игра «У ребят порядок строгий».</i>	1				
82.	Чередование ходьбы и бега (100 бег, 80 ходьба).	1		Беседа: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты.		
83.	Бег 2000 м. без учета времени	1		Беседа: Организация двигательного режима в течение дня. ОРУ..		
84.	<i>Эстафеты.</i>	1			<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	Регулятивные УУД :планирование, целеполагание, самооценка и взаимооценка
85.	Легкая атлетика	1		Легкая атлетика		
86.	Бег на скорость 30 -60 м.	1		Инструктаж по ТБ. Беседа: Основы профилактики вредных привычек. Прыжок в длину с разбега.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	Коммуникативные УУД: взаимодействие в команде, работа в паре, группе
<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Число часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Личностные УУД :</b> освоение моральных норм помощи,
87.	<i>Круговая эстафета.</i>	1			<b>Осваивать</b> универсальные	

88.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега.	1		Беседа: Особенности построений самостоятельных занятий. Бег на скорость 30- 60 м.	<p>умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	преодоление трудностей,	
89.	Бег 60 м. на результат.	1		Беседа: Признаки утомления и что нужно делать. К.У. - Прыжок в длину с разбега.			
<b>90.</b>	<b><i>Игра «Волк во рву».</i></b>	1					
91.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов.	1		Беседа: Влияние физических упражнений на телосложение. Прыжки, многоскоки, Развитие скоростно-силовых способностей.			
92.	Метание малых мячей.	1		Беседа: Требование к одежде и обуви для занятий к физкультуре. Прыжок в высоту с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых способностей.			
<b>93.</b>	<b><i>Игра «Метко в цель».</i></b>	1					<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила</p>
94.	Прыжок в высоту.	1		Беседа: Как влияют подвижные игры на двигательные способности. Метание малых мячей в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых			

				способностей.	техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
95.	Прыжки на скакалке за 1 мин.	1		Беседа: Значение современного Олимпийского движения. К.У. Прыжок в высоту		
96.	<i>Игры «Подвижная цель», «Замри».</i>	1		Общеразвивающие упражнения. (ОРУ) Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	
97.	Челночный бег 3x10.	1		Беседа: Меры предосторожности и первая медицинская помощь при обморожении. Прыжки на скакалке за 1 мин.	<b>Общеразвивающие упражнения. (ОРУ)</b> Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.	
98.	Прыжок в длину с места.	1		Беседа: Правила этического поведения на соревнования. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.	<b>Осваивать</b> умения	Регулятивные УУД целеполагание, самооценка и взаимооценка Коммуникативные УУД: работа в паре, группе Личностные УУД : освоение
99.	<i>«Эстафета зверей».</i>	1				
100.	Прыжок в длину с	1		Беседа: Понятие		

	разбега.			«Физическая нагрузка». Специальные беговые упражнения. Игра «Волк во рву».	моральных норм помощи, освоение правил ЗОЖ
101.	Передача эстафетной палочки.	1		Беседа: Физическая работоспособность человека. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	
102.	<i>Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.</i>	1			

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** – полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
Дидактические карточки.	К	
Образовательные программы.	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации.	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
<b>Печатные пособия</b>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный центр.	Д	

