

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно- коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование.****Оздоровительная физическая культура*. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

* взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
* оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их

показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Из истории развития физической культуры в России** | 0.5 | 0 | 0 |  | обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; | Устный опрос; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе; | Устный опрос; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая подготовка** | 2 | 0 | 2 |  | обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; | Устный опрос; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 1 |  | выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 3.2. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Акробатическая комбинация** | 5 | 0 | 5 |  | обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Опорной прыжок** | 2 | 0 | 2 |  | наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Упражнения на гимнастической перекладине** | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Танцевальные упражнения** | 0 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега** | 4 | 0 | 4 |  | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения** | 2 | 1 | 1 |  | наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность** | 2 | 1 | 1 |  | наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.10. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом** | 10 | 0 | 10 |  | наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.12. | *Модуль "Плавательная подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне** | 0 | 0 | 0 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.13. | *Модуль "Плавательная подготовка".*  **Плавательная подготовка** | 0 | 0 | 0 |  | наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;; | Устный опрос; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  **Подвижные игры общефизической подготовки** | 3 | 0 | 3 |  | разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  **Технические действия игры волейбол** | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  **Технические действия игры баскетбол** | 5 | 1 | 3 |  | выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| 4.18. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  **Технические действия игры футбол** | 5 | 0 | 4 |  | выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности; | Практическая работа; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| Итого по разделу | | 51 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 10 | 4 | 6 |  | демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Зачет; | 1.https://infourok.ru/ 2.https://resh.edu.ru/ 3.https://videouroki.net/ |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | 58 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Организационно - методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности.  Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 2. | Челночный бег. Тестирование челночного бега 3х10м | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 3. | Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.  «Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 4. | Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег на скорость (30м). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 5. | Старты из разных исходных положений. Бег на скорость (60 м). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 6. | Равномерный медленный бег 5мин. «Круговая эстафета». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 7. | Равномерный медленный бег 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Комплексы упражнений на развитие выносливости | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 8. | Равномерный бег (8 мин). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 9. | Кросс (1 км) | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.  Прыжок с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90- 1200 и с точным приземлением в квадрат. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 11. | Прыжок в длину способом  «согнув ноги». Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 12. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 13. | Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок на‐ бивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с шага на дальность и заданное расстояние. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 14. | Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | Строевые упражнения. Инструктаж по т/б. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 16. | Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 17. | Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 18. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте.  Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком, с изменением направления и скорости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 19. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.  Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 21. | Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) и правила проведения закаливающих процедур. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра  «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 22. | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд: «Становись!»,  «Равняйсь!», «Смирно!»,  «Вольно!». ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Инструктаж пот/б. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 23. | 2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | Гимнастический мост из положения лежа. Комплексы дыхательных упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 25. | Гимнастический мост из положения стоя с помощью. Гимнастика для глаз. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 26. | Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 27. | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 28. | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 29. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. 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». Лазание по канату в три приема. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 30. | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе, подтя‐ гивания в висе. Лазание по канату в три приема. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.  Повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Перелезание через препятствие. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | Опорный прыжок на горку матов, опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 32. | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 33. | Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах.  Прыжки со скакалкой. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Перелезание через гимнастического коня.  Лазание по наклонной ска‐ мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 34. | Виды стилизованной ходьбы под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.  Прыжки группами на длинной скакалке.  Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 35. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).  Организация и проведение спортивных игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам в спортивном зале. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36. | Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.  Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 37. | Спуск со склона в средней стойке с палками.  Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.  Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 38. | . Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50º | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 39. | Одновременный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов в разных стойках. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 40. | Попеременный и одновременный двухшажный хода. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 41. | Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 42. | Подъем «лесенкой». Торможение плугом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 43. | Передвижение приставными шагами влево-вправо.  Подъем «лесенкой». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 44. | Спуск с пологих склонов. Подъём «лесенкой», торможение плугом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 45. | Подъём «ёлочкой, торможение упором | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46. | Передвижение на лыжах 2,5км. Спуски с пологих склонов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 47. | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 48. | Эстафеты с ведением и  передачами мяча. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения и остановки. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 49. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 50. | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».  Передача мяча, подброшенного над собой и и партнером. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 51. | Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Передача мяча подброшенного партнером.  Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Прием снизу двумя руками (мяч набрасывает партнер). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52. | Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Передача мяча подброшенного партнером.  Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Прием снизу двумя руками (мяч набрасывает партнер). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 53. | Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.  Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 54. | Перемещения по залу с заданиями по сигналу. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 55. | Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу).  Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Двухсторонняя игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56. | Специальные передвижения без мяча и мячом. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком. Приём и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 57. | Ведение мяча в низкой, сред‐ ней и высокой стойках на месте, в движении по прямой без сопротивления защит‐ ника. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Тактика свободного нападения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 58. | Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в движении по прямой без сопротивления . Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 59. | Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 60. | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 61. | Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние. в цель с расстояния 4-5 метров. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 62. | Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63. | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Бросок набивного мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 64. | Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад, по размеченным участкам дорожки. Бег на скорость 30м. Челночный бег 3х5м 3х 10м, | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 65. | Бег на короткие дистанции ( 60 м). Челночный бег 3х 10м. | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа; |
| 66. | Равномерный бег на выносливость.(6 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 67. | Кроссовый бег (1 км) Итоговая контрольная работа | 1 | 1 | 0 |  | Контрольная работа; |
| 68. | Измерение ЧСС. Приёмы измерения пульса (чсс до, во время и после физических нагрузок). Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 | 60 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях ¬– М. : Просвещение, 2014. – 143 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козёл гимнастический Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Спортивный зал игровой

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка) Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Полоса препятствий Лыжная трасса Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая Козёл гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Подвижные и спортивные игры

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная Мячи волейбольные