

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»
Локтевского района Алтайского края**

Согласовано
Руководитель ШМО
начальных классов
Г. И. Кнаус Т.Н.
Протокол № 1 от
« 26 » августа 2019 г.

Принято:
на педагогическом совете
Протокол № 10 27.08 2019г

Утверждено
Директор школы
В.М. Верменичева М.А.
Приказ № 49/1 от
« 28 » 08 2019 г.



**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»,
образовательная область «Физическая культура».
4 класс, начальное общее образование, базовый уровень.
2019 – 2020 учебный год**

Разработана: Какуниным Евгением Геннадьевичем
учителем физической культуры
высшей квалификационной категории

с. Георгиевка
2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 4 класса разработана на основе:

- основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС НОО) образовательного учреждения МКОУ «Георгиевская СОШ» с учётом УМК: М.Я. Виленского, В. И. Лях. «Физическая культура»;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 кл: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-4-е изд. М.: Просвещение, 2014

Обоснование выбора учебно-методического комплекта

Физкультурное образование является обязательной и неотъемлемой частью начального общего образования на всех уровнях образования. Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального образования учреждения МКОУ «Георгиевская СОШ» с учётом УМК: М.Я. Виленского, В. И. Лях. «Физическая культура».

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цели и задачи обучения предмету

Цель:

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

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.),

показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ожидаемые результаты:

Участие в соревнованиях и спартакиадах.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием

и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел-ночный 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;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общая характеристика учебного процесса

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные.

Основные виды деятельности:

- соблюдать правила и техники безопасности на уроке.
- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Технологии, используемые в образовательном процессе.

1. Системно-деятельностный подход
2. Личностно-ориентированные технологии,
3. Дифференцированное обучение
4. Технологии активизации познавательных интересов, творческой самостоятельности

учащихся.

5. Технологии традиционного обучения

6. Технология игрового обучения

7. Здоровьесберегающая

Формы организации урока:

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью: образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала; образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки; образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма. Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, физкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Средства обучения:

- тексты из учебника, задания, упражнения и задачи для решения учащимися тестовых материалов.
- Электронные образовательные ресурсы .
- Демонстрационные.

Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в обучении: индивидуальная работа; наглядный, словесный, игровой методы, решение упражнений «с комментированием», консультирование.

Специфические методы в работе с детьми с ЗПР и ОВЗ:

1. Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.
2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.
4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления. Однако многие дети с ЗПР склонны манипулировать взрослыми, используя собственную утомляемость как предлог для избегания ситуаций, требующих от них произвольного поведения,

5. Чтобы усталость не закрепилась у ребенка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут.

Формы и способы проверки и оценки результатов обучения по данной программе:

текущий контроль: самоконтроль, взаимоконтроль, устный опрос, контрольные испытания.

Формы, методы и средства оценки:

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности),

Для оценки достижений учащихся использую методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

При оценке уровня физической подготовленности следует принимать во внимание реальную динамику показателей физической подготовленности за определенный период времени, а также особенности развития двигательных способностей учеников, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

Краткая характеристика класса: 4 класс общеобразовательный, в классе обучается 3 человека по основной образовательной программе.

Место предмета в учебном плане:

Программа рассчитана на 102 часов (3 часа в неделю, 35 недель).

Рабочая программа полностью соответствует авторской по содержанию учебного материала и по логике его изучения.

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Нормы оценивания по предмету соответствуют положению «О системе оценок знаний, умений, навыков, компетенций учащихся основного общего образования МКОУ «Георгиевская СОШ» и УМК автора.

В примерной образовательной программе выделяются пять уровней достижений учащихся, соответствующих отметкам от «5» до «1».

Структура изучаемого предмета

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов
1	Что надо знать Основы знаний о физической культуре	5
2	Двигательные умения и навыки.	
2.1	Бег, ходьба, прыжки, метание	34
2.2	Бодрость, грация, координация	16
2.3	Все на лыжи	21
2.4	Играем все!	24
3	Твои физические способности	1
4	Твой организм	1
	Итого	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	
I	Что надо знать Основы знаний о физической культуре	1		
1	Вводный инструктаж. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Правила личной гигиены. Игра « Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1		
II	Бег, ходьба, прыжки, метание	11		
	<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i>	2		
2	Инструктаж по ТБП при ходьбе, беге. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1		
3	Ходьба под счёт учителя, коротким, длинным и средним шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом	1		
	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей</i>	3		
4	Инструктаж по ТБП при занятии бегом. Обычный бег по по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 по 10 м, с. Тест. Игра« Вызов номеров»	1		
5	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. « Круговая эстафета»(расстояние 5-15м). Равномерный бег. Бег 30 м, с. Тест.	1		
6	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Обычный бег с изменением направления. Соревнования в беге до 60 метров. 6-минутный бег, м. Тест.	1		
	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей</i>	3		
7	Инструктаж по ТБП при прыжках. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам. Прыжки с продвижением вперёд на одной и на двух ногах.	1		
8	Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты до 30 см. Прыжки с разбега, с приземлением на обе ноги (место отталкивания не обозначено).	1		
9	Прыжки через набивные мячи, верёвочку.(высота 30-50см) с 3-4 шагов. Игры со скакалкой. Многократные прыжки (до 10 прыжков) на правой и левой ноге. Прыжок в длину с места, см. Тест.	1		
	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно- силовых и координационных способностей</i>	3		
10	Инструктаж по ТБП при метании. Метание малого мяча с места на дальность. Метание на заданное расстояние.	1		
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Метание в горизонтальную и	1		

	вертикальную цель(1,5+1,5м) с расстояния 4-5 метра.			
12	Бросок набивного мяча(1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх.	1		
III	Играем все!	12		
	<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве</i>	3		
13	Инструктаж по ТБП во время игр. Подвижные игры « Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1		
14	Подвижные игры « Зайцы в огороде», « Прыгающие воробушки».	1		
15	Подвижные игры « Зайцы в огороде», « Лисы и куры».	1		
	<i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей</i>	3		
16	Подвижные игры « Прыжки по полосам», « Волк во рву», «Удочка»	1		
17	Подвижные игры « Волк во рву » , « Прыжки по полосам ».	1		
18	Подвижные игры « Волк во рву », « Прыжки по полосам ».	1		
	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i>	3		
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1		
20	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол)	1		
21	Броски по воротам с 3-4 м и броски в цель, удары по воротам в футболе.	1		
	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве</i>	3		
22	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу» ,«Вызови по имени»	1		
23	Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу».	1		
24	Подвижные игры «Охотники и утки» «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча»	1		
	Основы знаний о физической культуре	1		
25	Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Упражнения на улучшение осанки.	1		
IV	Бодрость, грация, координация	16		
	<i>Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости</i>	2		
26	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий. ОРУ с большими мячами.	1		
27	ОРУ с малыми мячами, с набивным мячом (1кг)	1		
	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i>	2		
28	Инструктаж по ТБП при акробатике. Группировка, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		
29	Перекаты; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.	1		

	Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	3		
30	Инструктаж по ТБП при лазании. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.	1		
31	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз. Тест.	1		
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками.	1		
	Освоение навыков равновесия	2		
33	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге.	1		
34	Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Наклон вперёд из положения сидя, см. Тест.	1		
	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	1		
35	Шаг галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	1		
	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1		
36	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла.	1		
	Освоение строевых упражнений	3		
37	Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Команды «На первый – второй рассчитайсь!», построение в две шеренги.	1		
38	Перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1		
39	Размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты налево и направо. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!»	1		
	Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	2		
40	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте.	1		
41	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые в движении.	1		
	Основы знаний о физической культуре	1		
42	Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (на открытом воздухе). Физкультминутки их значение для профилактики утомления.	1		
V	Все на лыжи!	21		
43	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Техника безопасности при занятиях лыжами. Понятие об обморожении.	1		
44	Закаливание. Переноска и надевание лыж.	1		
45	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1		
46	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1		
47	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1		
48	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1		

49	Попеременный двухшажный ход.	1		
50	Попеременный двухшажный ход.	1		
51	Попеременный двухшажный ход.	1		
52	Подъём «лесенкой».	1		
53	Подъём «лесенкой».	1		
54	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	1		
55	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	1		
56	Спуски с пологих склонов.	1		
57	Спуски с пологих склонов.	1		
58	Торможение плугом и упором.	1		
59	Торможение плугом и упором.	1		
60	Повороты переступанием в движении.	1		
61	Повороты переступанием в движении.	1		
62	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.	1		
63	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.	1		
	Основы знаний о физической культуре	1		
64	Связь физической культуры с укреплением здоровья.	1		
VI	Играем все!	12		
	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i>	2		
65	Подвижные игры « К своим флажкам», «Два Мороза».	1		
66	Подвижные игры « Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1		
	<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</i>	2		
67	Инструктаж по ТБП во время игр. Подвижные игры « Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1		
68	Подвижные игры «Удочка»,« Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1		
	<i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей</i>	3		
69	Подвижные игры « Кто дальше бросит», « Точный расчёт».	1		
70	Подвижные игры « Метко в цель» , « Точный расчёт».	1		
71	Подвижные игры « Кто дальше бросит», « Метко в цель».	1		
	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i>	3		
72	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1		
73	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол)	1		

74	Броски по воротам с 3-4 м и броски в цель, удары по воротам в футболе.	1		
	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	2		
75	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызовы по имени», «Снайперы».	1		
76	Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Игры с ведением мяча»	1		
	Основы знаний о физической культуре	1		
77	Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие. Игра «Проверь себя» на усвоение темы.	1		
VII	Бег, ходьба, прыжки, метание	23		
	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	6		
78	Инструктаж по ТБП при ходьбе, беге. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1		
79	Ходьба под счёт учителя, коротким, длинным и средним шагом, с изменением длины и частоты шагов.	1		
80	Ходьба под счёт учителя, коротким, длинным и средним шагом, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.	1		
81	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в присяде	1		
82	Ходьба с высоким подниманием бедра, в присяде.	1		
83	Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1		
	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	6		
84	Инструктаж по ТБП при занятии бегом. Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов.	1		
85	Обычный бег приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.	1		
86	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м)	1		
87	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 по 10 м, с. Тест. Игра «Вызов номеров»	1		
88	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Равномерный бег. Бег 30 м, с. Тест.	1		
89	Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Соревнования в беге до 60метров. 6-минутный бег, м. Тест.	1		
	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	6		
90	Инструктаж по ТБП при прыжках. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам.	1		
91	Прыжки с продвижением вперёд на одной и на двух ногах. Игры с прыжками, с использованием скакалки.	1		
92	Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.	1		
93	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60см.	1		
94	Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков)	1		
95	Прыжки в высоту с прямого разбега; тройной и тройной и пятерной с места.	1		
	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	4		
96	Инструктаж по ТБП при метании. Метание малого мяча с места на дальность. Метание на заданное	1		

	расстояние.			
97	Метание в горизонтальную и вертикальную цель(1,5+1,5м) с расстояния 4-5 метра.	1		
98	Бросок набивного мяча(1кг) двумя руками, от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания.	1		
99	Бросок набивного мяча(1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх.	1		
100	Бросок набивного мяча(1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх.	1		
VIII	Твои физические способности	1		
101	Понятие о физическом состоянии. Приёмы измерения пульса(частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).Тестирование физических способностей.	1		
IX	Твой организм	1		
102	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.	1		
	ИТОГО	102		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Работа по данному курсу обеспечивается учебниками:

Учебники.

В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. М. «Просвещение» 2012 г.

Методические пособия.

В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 класс. М. «Просвещение». 2014 г.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 класс. М.: «Просвещение». 2014г.

Интернет-ресурсы.

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа: <http://schoolcollection.edu.ru>
2. Презентации уроков «Начальная школа». - Режим доступа: <http://nachalka.info/about/193>

Технические средства обучения.

1. Ноутбук

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.

1. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые-резиновые, мячи для метания
2. Скакалка детская
3. Маты гимнастические
4. Обруч пластиковый детский
5. Рулетка измерительная
6. Лыжный инвентарь.
7. Стенка гимнастическая.
8. Флажки.
9. Секундомер
10. Гимнастические скамейки.
11. Канат гимнастический
12. Гимнастические палки.

