Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Денисковичская основная общеобразовательная школа

***Аннотация к рабочей программе***

учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО и реализуется 4года с 1 по 4 класс.

Рабочая программа разработана учителем в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью ООПНОО определяющей:

- содержание;

- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);

- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

Дата: 30.08.2021 г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Денисковичская основная общеобразовательная школа**

Выписка

из основной образовательной программы начального общего образования

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО

На заседании МО Зам. директора по УВР

протокол №1 В.И. Семендяева

«29» августа 2023 г. «30» августа 2023г

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для начального общего образования**

**Срок освоения: 2 года (с 3 по 4 класс)**

Составитель: Телкин Илья Валерьевич

учитель физической культуры

****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлено на основе учебной программы «Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Про­свещение, 2013) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 9-10 классов.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базо­вую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Про­граммный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.  Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

**Принципы,** лежащие в основе построения программы:

1) личностно-ориентированные: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

2) культурно-ориентированные: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;

3) деятельностно-ориентированные: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 3-4 КЛАССЫ.**

**Знания о физической культуре**

**3 класс:** Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**4 класс:** 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**

**3 класс:**Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**4 класс:**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:***

**3 класс:** *Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**4 класс:** *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:***

**3 класс:***Прыжки*в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**4 класс:***Прыжки*в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Бег:низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.*

***Кроссовая подготовка***

**3 – 4 классы:**Бег по слабопересеченной местности до 1 км; равномерный медленный бег до 6 минут; кросс до 1 км; бег по пересеченной местности; бег с преодолением препятствий.

***Подвижные игры***

**3 – 4 классы:**Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

***Баскетбол:***

**3 класс:**Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов.

*Ведение мяча* в движении вокруг стоек («змейкой»).

*Ловля и передача мяча* двумя руками от груди.

*Бросок мяча* с места.

*Подвижные игры*: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**4 класс:***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 – 4 класс:*Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Уровень** | | | | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | | **высокий** | | **средний** | **низкий** | |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | | |
| **Подтягивание в висе, кол-во раз**  **3 класс**  **4 класс**  **Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз**  **3 класс**  **4 класс** | **5**  **6** | **4**  **4** | | **3**  **3** | | **12**  **18** | **8**  **15** | | **5**  **10** |
| **Прыжок в длину с места, см**  **3 класс**  **4 класс** | **143 – 150**  **150 – 160** | **128 – 142**  **131 – 149** | | **119 – 127**  **120 – 130** | | **136 – 146**  **143 – 152** | **118 – 135**  **126 – 142** | | **108 – 117**  **115 – 125** |
| **Наклон вперед, не сгибая ног в коленях**  **3 класс**  **4 класс** | **Коснуться лбом колен** | **Коснуться ладонями пола** | | **Коснуться пальцами пола** | | **Коснуться лбом колен** | **Коснуться ладонями пола** | | **Коснуться пальцами пола** |
| **Бег 30 м с высокого старта, с**  **3 класс**  **Бег 60 м с высокого старта, с**  **4 класс** | **5,8 – 5,6**  **10.0** | **6,3 – 5,9**  **10.8** | | **6,6 – 6,4**  **11.0** | | **6,3 – 6,0**  **10.3** | **6,5 – 5,9**  **11.0** | | **6,8 – 6,6**  **11.5** |
| **Бег 1000 м**  **3 класс**  **4 класс** | **5.00**  **4.30** | **5.30**  **5.00** | | **6.00**  **5.30** | | **6.00**  **5.00** | **6.30**  **5.40** | | **7.00**  **6.30** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид**  **программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | | | | | | |
| **Всего** | **1**  **четверть** | | **2**  **четверть** | | **3**  **четверть** | | **4**  **четверть** | |
| **1.БАЗОВАЯ ЧАСТЬ- 58** | | | | | | | | | | |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре** | **В процессе урока** | | | | | | | | |
| **1.2** | **Подвижные игры элементами баскетбола** | **10** | | **10** | |  | |  | |  |
| **1.3** | **Подвижные игры** | **6** | |  | |  | | **6** | |  |
| **1.4** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **14** | |  | | **14** | |  | |  |
| **1.5** | **Легкая атлетика** | **14** | | **8** | |  | |  | | **6** |
| **1.6** | **Лыжная подготовка** | **14** | |  | |  | | **14** | |  |
| **2. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ- 10** | | | | | | | | | | |
| **2.1** | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **8** | |  | |  | |  | | **8** |
| **2.2** | **Легкая атлетика** | **2** | |  | |  | |  | | **2** |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид**  **программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | | | | | | |
| **Всего** | **1**  **четверть** | | **2четверть** | | **3**  **четверть** | | **4**  **четверть** | |
| **1.БАЗОВАЯ ЧАСТЬ- 58** | | | | | | | | | | |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре** | **В процессе урока** | | | | | | | | |
| **1.2** | **Подвижные игры элементами баскетбола** | **16** | | **10** | |  | | **6** | |  |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **14** | |  | | **14** | |  | |  |
| **1.4** | **Легкая атлетика** | **14** | | **8** | |  | |  | | **6** |
| **1.5** | **Лыжная подготовка** | **14** | |  | |  | | **14** | |  |
| **2. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ- 10** | | | | | | | | | | |
| **2.1** | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **8** | |  | |  | |  | | **8** |
| **2.2** | **Легкая атлетика** | **2** | |  | |  | |  | | **2** |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Количество**  **часов** | **Дата**  **проведения** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 8 часов** | | | |
| **1.** | **Инструктаж по ТБ. Высокий старт.**  *Д/З.Комплекс №1* | **1** |  |
| **2.** | **Высокий старт. Бег 60 метров с высокого старта.**  *Д/З.Комплекс №1* | **1** |  |
| **3.** | **Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места.**  *Д/З.Комплекс №1* | **1** |  |
| **4.** | **Прыжки с поворотом на 180°. Прыжки с высоты до 60 см.**  *Д/З.Комплекс №1* | **1** |  |
| **5.** | **Прыжок в длину с разбега.**  *Д/З.Комплекс №1* | **1** |  |
| **6.** | **Прыжок в длину с разбега с зоны отталки­вания. Игра «Прыгающие воробушки».**  *Д/З.Комплекс №1* | **1** |  |
| **7.** | **Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 м.**  *Д/З.Комплекс №1* | **1** |  |
| **8.** | **Метание малого мяча с места на заданное расстояние и с места на дальность.**  *Д/З.Комплекс №1* | **1** |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА 10 часов** | | | |
| **9.** | **Инструктаж по ТБ. Передачи мяча в парах и тройках.**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **10.** | **Передачи мяча в парах и тройках на месте и в движении.**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **11.** | **Ведение мяча по прямой (шагом и бегом.)**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **12.** | **Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в цель в ходьбе.**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **13.** | **Броски мяча в цель в ходьбе и беге.**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **14.** | **Броски мяча в цель в ходьбе и беге. Игра «Пустое место».**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **15.** | **Игры «Космонавты», «Кто дальше бросит».**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **16.** | **Игры «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу».**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **17.** | **Игры «Овладей мячом», «Снайперы»**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **18.** | **Игры и эстафеты с ведением баскетбольного мяча.**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 14 часов** | | | |
| **19.** | **Инструкция по ТБ. Кувырок вперед.**  *Д/З.Комплекс №3* | **1** |  |
| **20.** | **Кувырок вперед. Стойка на лопатках.**  *Д/З.Комплекс №3* | **1** |  |
| **21.** | **Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках перекат вперед.**  *Д/З.Комплекс №3* | **1** |  |
| **22.** | **Кувырки вперед слитно. Из стойки на лопатках перекат вперед.**  *Д/З.Комплекс №3* | **1** |  |
| **23.** | **Кувырки вперед слитно. Мост из положения лежа на спине.**  *Д/З.Комплекс №3* | **1** |  |
| **24.** | **Мост из положения лежа на спине. Комбинация из изученных элементов.**  *Д/З.Комплекс №3* | **1** |  |
| **25.** | **Вис стоя, ле­жа присев.**  *Д/З.Комплекс №3* | **1** |  |
| **26.** | **Вис стоя, ле­жа присев. Вис на согнутых руках.**  *Д/З.Комплекс №3* | **1** |  |
| **27.** | **Упоры на руках.**  *Д/З.Комплекс №3* | **1** |  |
| **28.** | **Упоры на руках.**  *Д/З.Комплекс №3* | **1** |  |
| **29.** | **Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня.**  *Д/З.Комплекс №3* | **1** |  |
| **30.** | **Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через гимнастического коня.**  *Д/З.Комплекс №3* | **1** |  |
| **31.** | **Лазание по гимнастической стенке. Игры с элементами акробатики.**  *Д/З.Комплекс №3* | **1** |  |
| **32.** | **Преодоление гимнастической полосы препятствий.**  *Д/З.Комплекс №3* | **1** |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 14 часов** | | | |
| **33.** | **Инструкция по ТБ. Повороты переступанием на месте.**  *Д/З.Комплекс № 4* | **1** |  |
| **34.** | **Повороты переступанием на месте.**  *Д/З.Комплекс № 4* | **1** |  |
| **35.** | **Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом.**  *Д/З.Комплекс № 4* | **1** |  |
| **36.** | **Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом.**  *Д/З.Комплекс № 4* | **1** |  |
| **37.** | **Передвижение скользящим шагом. Подъем на склон «лесенкой».**  *Д/З.Комплекс № 4* | **1** |  |
| **38.** | **Передвижение скользящим шагом. Подъем на склон «лесенкой».**  *Д/З.Комплекс № 4* | **1** |  |
| **39.** | **Подъем на склон «лесенкой». Спуски со склона.**  *Д/З.Комплекс № 4* | **1** |  |
| **40.** | **Спуски со склона. Попеременный двухшажный ход.**  *Д/З.Комплекс № 4* | **1** |  |
| **41.** | **Спуски со склона в низкой стойке.**  *Д/З.Комплекс № 4* | **1** |  |
| **42.** | **Спуски со склона в высокой и низкой стойке.**  *Д/З.Комплекс № 4* | **1** |  |
| **43.** | **Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 километров.**  *Д/З.Комплекс № 4* | **1** |  |
| **44.** | **Игра «Вызов номеров». Передвижение на лыжах до 2 километров.**  *Д/З.Комплекс № 4* | **1** |  |
| **45.** | **Эстафеты с этапом до 100 метров.**  *Д/З.Комплекс № 4* | **1** |  |
| **46.** | **Игра «Пройди в ворота». Лыжные гонки на 1 километр.**  *Д/З.Комплекс № 4* | **1** |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 6 часов** | | | |
| **47.** | **Подвижные игры «Пустое место», «Белые мед­веди».**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **48.** | **Подвижные игры «Пустое место», «Охотники и утки».**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **49.** | **Подвижные игры «Совушка», «Заяц без логова».**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **50.** | **Подвижные игры «Удочка», «Заяц без логова».**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **51.** | **Подвижные игры «Волк во рву», «Космонавты».**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **52.** | **Подвижные игры «Метко в цель», «Волк во рву».**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА 8 часов** | | | |
| **53.** | **Ловля и передача мяча на месте и в движении.**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **54.** | **Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит).**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **55.** | **Ловля и передача мяча на месте в тре­угольниках, квадратах, круге.**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **56.** | **Ведение на месте правой и левой рукой на месте.**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **57.** | **Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **58.** | **Ведение мяча с изменением направления.**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **59.** | **Подвижные игры «Охотники и утки», «Мяч капитану».**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **60.** | **Эстафеты с элементами баскетбола.**  *Д/З.Комплекс №2* | **1** |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 8 часов** | | | |
| **61.** | **Инструкция по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега.**  *Д/З. Комплекс № 1* | **1** |  |
| **62.** | **Прыжок в высоту с прямого разбега. Бег 30 метров с высокого старта.**  *Д/З. Комплекс № 1* | **1** |  |
| **63.** | **Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места.**  *Д/З. Комплекс № 1* | **1** |  |
| **64.** | **Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега. Челночный бег.**  *Д/З. Комплекс № 1* | **1** |  |
| **65.** | **Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега. Метание в горизонтальную цель с 6 метров.**  *Д/З. Комплекс № 1* | **1** |  |
| **66.** | **Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега. Метание в вертикальную цель с 6 метров.**  *Д/З. Комплекс № 1* | **1** |  |
| **67.** | **Метание малого мяча с места на заданное расстояние.**  *Д/З. Комплекс № 1* | **1** |  |
| **68.** | **Метание малого мяча с места на дальность. Бег 1500 метров без учета времени.**  *Д/З. Комплекс № 1* | **1** |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Количество**  **часов** | **Дата**  **проведения** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 8 часов** | | | |
| **1** | **Инструкция по ТБ. Высокий старт.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **2** | **Высокий старт. Прыжки в длину с места.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **3** | **Бег 60 метров с высокого старта. Прыжки с высоты до 70 см.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **4** | **Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **5** | **Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **6** | **Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **7** | **Метание мяча 150 г. с места на дальность.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **8** | **Игры «Перестрелка», «Кто дальше бросит?». Бег 2000 метров без учета времени.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА 10 часов** | | | |
| **9** | **Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **10** | **Ловля и передача мяча двумя руками.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **11** | **Передачи от груди, снизу, сверху. Передачи мяча в движении.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **12** | **Ведение мяча на месте с изменением вы­соты отскока.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **13** | **Ведение мяча с изменением скорости.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **14** | **Ведение мяча с изменением направления и скорости.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **15** | **Подвижные игры «Удочка», «Охотники и утки».**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **16** | **Подвижные игры «Перестрелка», «Подвижная цель».**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **17** | **Подвижная игра «Защищай товарища», «Мяч капитану».**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **18** | **Подвижная игра «Пионербол». Эстафеты с элементами баскетбола.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 14 часов** | | | |
| **19** | **Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед.**  *Д/З.* Комплекс №3 | **1** |  |
| **20** | **Кувырок вперед.**  *Д/З.* Комплекс №3 | **1** |  |
| **21** | **Кувырки вперед и назад. Перекатом назад стойка на лопатках.**  *Д/З.* Комплекс №3 | **1** |  |
| **22** | **Кувырки вперед и назад. Перекатом назад стойка на лопатках.**  *Д/З.* Комплекс №3 | **1** |  |
| **23** | **Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно.**  *Д/З.* Комплекс №3 | **1** |  |
| **24** | **Комбинация из изученных акробатических элементов.**  *Д/З.* Комплекс №3 | **1** |  |
| **25** | **Вис завесом двумя ногами. Вис на согнутых руках.**  *Д/З.* Комплекс №3 | **1** |  |
| **26** | **Висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.**  *Д/З.* Комплекс №3 | **1** |  |
| **27** | **Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок на горку матов.**  *Д/З.* Комплекс №3 | **1** |  |
| **28** | **Лазание по канату. Опорный прыжок на горку матов.**  *Д/З.* Комплекс №3 | **1** |  |
| **29** | **Вскок на коня в упор на коленях, соскок взмахом рук.**  *Д/З.* Комплекс №3 | **1** |  |
| **30** | **Вскок на коня в упор на коленях, соскок взмахом рук.**  *Д/З.* Комплекс №3 | **1** |  |
| **31** | **Ходьба по бревну с выпадами, на носках, боком, спиной вперед.**  *Д/З.* Комплекс №3 | **1** |  |
| **32** | **Повороты прыжком на 90° и 180°. Преодоление полосы препятствий.**  *Д/З.* Комплекс №3 | **1** |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 14 часов** | | | |
| **33** | **Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход.**  *Д/З.* Комплекс №4 | **1** |  |
| **34** | **Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в высокой стойке.**  *Д/З.* Комплекс №4 | **1** |  |
| **35** | **Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в низкой стойке.**  *Д/З.* Комплекс №4 | **1** |  |
| **36** | **Спуски со склона в высокой и низкой стойке. Подъем на склон «лесенкой»**  *Д/З.* Комплекс №4 | **1** |  |
| **37** | **Подъем на склон «елочкой».**  *Д/З.* Комплекс №4 | **1** |  |
| **38** | **Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Торможение «плугом».**  *Д/З.* Комплекс №4 | **1** |  |
| **39** | **Торможение «упором».**  *Д/З.* Комплекс №4 | **1** |  |
| **40** | **Торможение «плугом», «упором». Повороты переступанием на месте.**  *Д/З.* Комплекс №4 | **1** |  |
| **41** | **Повороты переступанием в движении.**  *Д/З.* Комплекс №4 | **1** |  |
| **42** | **Прохождение на лыжах дистанции до 1 километра**  *Д/З.* Комплекс №4 | **1** |  |
| **43** | **Игра «Кто дальше?». Прохождение на лыжах дистанции до 1,5 километров.**  *Д/З.* Комплекс №4 | **1** |  |
| **44** | **Игра «Не задень». Прохождение на лыжах дистанции до 2 километров.**  *Д/З.* Комплекс №4 | **1** |  |
| **45** | **Эстафеты без палок. Прохождение на лыжах дистанции до 2,5 километров.**  *Д/З.* Комплекс №4 | **1** |  |
| **46** | **Лыжные гонки на 1 километр.**  *Д/З.* Комплекс №4 | **1** |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА 14 часов** | | | |
| **47** | **Ведение мяча на месте, в движении шагом.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **48** | **Ведение мяча в движении бегом.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **49** | **Передачи мяча от груди в парах и тройках.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **50** | **Передачи мяча от груди. Броски по кольцу снизу с 3 метров.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **51** | **Подвижные игры «Колдуны», «Метко в цель»**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **52** | **Эстафеты с элементами баскетбола.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **53** | **Ведение мяча в быстром темпе.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **54** | **Передачи двумя руками от груди в парах.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **55** | **Передачи отскоком от пола.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **56** | **Передачи мяча в тройках с перемещением.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **57** | **Броски в кольцо снизу с 3 метров.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **58** | **Передачи мяча в тройках с перемещением. Броски в кольцо снизу с 3 метров.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **59** | **Подвижные игры «Колдуны», «Мяч капитану».**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **60** | **Эстафеты с элементами баскетбола.**  *Д/З.* Комплекс №2 | **1** |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 8 часов** | | | |
| **61** | **Инструкция по ТБ. Прыжок в высоту с бокового разбега.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **62** | **Прыжок в высоту с бокового разбега.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **63** | **Прыжок в высоту с бокового разбега. Высокий старт.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **64** | **Челночный бег 3х10 метров. Бег 60 метров с высокого старта.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **65** | **Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча на дальность.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **66** | **Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча на дальность.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **67** | **Метание мяча 150 г. на дальность.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |
| **68** | **Подвижные игры с элементами прыжков и метания.**  *Д/З.* Комплекс №1 | **1** |  |

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование объектов и средств**  **материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Имеется в наличии или нет** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |  |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы. | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | ***Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха***  Физическая культура. 1—4 классы. Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич*  Физическая культура. 1—4 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. | К |  |
| 1.5 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д |  |
| **2** | **Демонстрационные учебные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | Д |  |
| **4** | **Технические средства обучения** | | |
| 4.1 | Мультимедиапроектор | Д |  |
| 4.2 | Экран (на штативе или навесной) | Д |  |
| **5** | **Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 5.2 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 5.3 | Канат для лазания с механизмом крепления | Г |  |
| 5.4 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 5.5 | Гантели наборные | Г |  |
| 5.6 | Маты гимнастические | Г |  |
| 5.7 | Мяч набивной (1 кг, 2кг) | Г |  |
| 5.8 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 5.9 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 5.10 | Палка гимнастическая | К |  |
| 5.11 | Обруч гимнастический | К |  |
|  | ***Легкая атлетика*** |  |  |
| 5.13 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.14 | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.15 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
| 5.16 | Рулетка измерительная | Д |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры*** |  |  |
| 5.17 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 5.18 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |  |
| 5.19 | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
| 5.20 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 5.21 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.22 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.23 | Табло перекидное | Д |  |
| 5.24 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 5.25 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |
| 5.26 | Мячи футбольные | Г |  |
| 5.27 | Номера нагрудные | Г |  |
|  | ***Измерительные приборы*** |  |  |
| 5.28 | Секундомер | Д |  |
|  | ***Средства первой помощи*** |  |  |
| 5.31 | Аптечка медицинская | Д |  |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 6.1 | Спортивный зал (игровой) |  |  |
| 6.2 | Кабинет учителя |  |  |
| 6.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  |  |
| **7** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка |  |  |
| 7.2 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |  |  |