

«ПРИНЯТА»

педагогическим советом  
№1 от 28.08.2020 год

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ГБОУ СОШ № 383  
Т.Н.Фаррахов  
Приказ № 152-08  
от 28.08.2020 год

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 383  
Красносельского района Санкт-Петербурга

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
4 б класса

Учителя высшей квалификационной категории  
Варгасова Владимира Викторовича

102 часа

2020-2021

учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4 классов

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования, с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального и основного общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, учебным планом ГБОУ СОШ № 383, положением о разработке рабочих программ ГБОУ СОШ № 383, составлена на основе авторской программы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

Рабочая программа была составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, (М.: «Просвещение», 2011г.)

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Оздоровительные задачи:**

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

- 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.

**При составлении данной рабочей программы  
были учтены требования официальных нормативных документов:**

- Закона «Об образовании» (в редакции Федеральных законов от 05.03.2004 г. № 9-ФЗ);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г.№751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 № 1322 (ред.от 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), 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.

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.

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

**Задачи обучения:**

- 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 (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно- силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 интереса к определенным 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

Уровень изучения учебного материала в данной программе: **базовый**.

**УМК учителя:** В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.

**УМК обучающегося:**

1. Мой друг - физкультура. 1-4 классы, под ред. В. И. Ляха – М. «Просвещение», 2010.

## МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На курс «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 ч (3 ч/нед.). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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 результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета,

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

***Предметные результаты:***

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

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. 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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

***по разделу «Знания о физической культуре»*** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

***по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»*** — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

***по разделу «Легкая атлетика»*** — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

***по разделу «Подвижные игры»*** — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко,

собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема	Вид контроля	План	Факт		
				а	б	в
1	ТБ на уроках физ.культуры,по легкой атлетике.Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями. Игра "Смена сторон".	текущий	01.09			
2	Разучивание беговой разминки, тестирование бега на 30м. Игра " Пятнашки с пролезанием "	зачет	02.09			
3	Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега.Бег 60 метров-тест. Игра "Пятнашки на время".	зачет	03.09			
4	Повторение разминки в движении, тестирование челночного бега 3x10м. Игра " Пятнашки на время".	зачет	08.09			
5	Разминка ОРУ. Техника метания малого мяча на дальность. Игра "Бросай далеко, собирай быстрее".	текущий	09.09			
6	Разминка ОРУ, Тестирование метания малого мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	зачет	10.09			
7	Разучивание разминки, направленной на развитии координации движений. Игра "Пятнашки цепью".	текущий	15.09			
8	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, знакомство с понятиями, обозначающими физ. качества. Эстафеты.	текущий	16.09			
9	Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с разбега. Эстафеты.	текущий	17.09			
10	Проведение разминки в движении, проверка знаний о физ. качествах, повторение техники прыжка в длину с разбега. Игра "Белые медведи».	текущий	22.09			
11	Разучивание разминки в движении, выполнение прыжка в длину с разбега на результат. Игра "Охотники и утки".	зачет	23.09			
12	Повторение разминки в движении, совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат. Игра по выбору учащихся.	зачет	24.09			
13	Разучивание разминки с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность. Игра "Вызов номеров".	зачет	29.09			
14	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра " Вызов номеров " .	зачет	30.09			
15	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование поднятия туловища за 30 сек. Игра "Охотники и утки".	зачет	01.10			
16	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места. Игра "Волк во вру".	зачет	06.10			
17	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра "Волк во рву".	зачет	07.10			
18	Разучивание разминки у гимнастической стенки, тестирование виса на время. Игра "Караси и щука".	зачет	08.10			



19	Проведение разминки у гимнастической стенки, передвижения по гим. стенки. Игра "Третий лишний».	текущий	13.10			
20	Знакомство с режимом дня. Разучивание разминки с малыми мячами, повторение упражнений в передвижении по гим. стенке. Игра "Гонка мячей по кругу".	текущий	14.10			
21	Повторение разминки с малыми мячами, разучивание бросков и ловли малого мяча в парах. Игра "Салки".	текущий	15.10			
22	Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах. Игра "Салки с мячом», Снайпер".	текущий	20.10			
23	Разминки с мячами в парах. Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении. Игра "Снайпер на скамейках".	текущий	21.10			
24	Знакомство со способами измерения ЧСС, разминка с мячами, совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Игра "Снайпер". Подведение итогов четверти.	текущий	22.10			
25	ТБ. ОРУ. Упражнения на матах.	текущий	05.11			
26	ОРУ. Упражнения на матах. Перекаты. Игра "Вороны-воробьи".	текущий	10.11			
27	ОРУ. Упражнения на матах. Перекаты, упор присев, группировка. Игра "Вороны-воробьи".	текущий	11.11			
28	ОРУ. Упражнения на матах. Тест перекаты, упор присев, группировка. Игра на внимание "Группа".	зачет	12.11			
29	ОРУ. Упражнения на матах. Техника выполнения стойки на лопатках. Игра «Шишки,желуди,орехи»	текущий	17.11			
30	ОРУ. Упражнения на матах. Техника выполнения стойки на лопатках. Игра «Шишки,желуди,орехи».	текущий	18.11			
31	ОРУ. Упражнения на матах. Тест стойка на лопатках. Игра «Догонялки из круга».	зачет	19.11			
32	ОРУ. Упражнения на матах. Техника выполнения упражнения «мост». Игра «Коршун и наседка».	текущий	24.11			
33	ОРУ. Упражнения на матах. Техника выполнения упражнения «мост». Игра «Коршун и наседка»	текущий	25.11			
34	ОРУ. Упражнения на матах. Тест упражнения «мост». Игра «Коршун и наседка».	зачет	26.11			
35	ОРУ. Первая помощь при травмах, проведение лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Игра "Командные паровозики".	текущий	01.12			
36	Разминка в движении, ОРУ. Упражнения на гим. скамейке. Игра "Командные паровозики".	текущий	02.12			
37	Разминка в движении, ОРУ. Упражнения на гим. скамейке. Игра "Осада крепости".	текущий	03.12			
38	Разучивание разминки с обручами, проведение круговой тренировки. Игра "Снайпер".	текущий	08.12			
39	Разучивание разминки со скакалкой. Прыжки на скакалке. Игра " Белые медведи ".	текущий	09.12			
40	Разминка со скакалкой. Повторение прыжков на скакалке. Игра "Командные паровозики".	текущий	10.12			

41	Разминка в движении. ОРУ. Тест прыжки на скакалке. Игра "Медведи и пчелы".	зачет	15.12			
42	Проведение разминки в движении, Техника выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись. Игра "Снайпер".	текущий	16.12			
43	Проведение разминки в движении. Круговая тренировка. Игра "Удочка".	текущий	17.12			
44	Разминка в движении. Прыжки в скакалку. Игра "Удочка".	текущий	22.12			
45	Разминка в движении. Прыжки в скакалку. Игра "Зайцы в огороде".	текущий	23.12			
46	Разминка в движении. Командные прыжки на длинной скакалке. Игра "Снайпер". Подведение итогов четверти.	текущий	24.12			
47	Т.Б. ОРУ. Беговая разминка. Упражнения с набивным мячом. Броски и ловля набивного мяча в парах. Игра «Белые медведи».	текущий	11.01			
48	ОРУ. Беговая разминка. Упражнения с набивным мячом. Тест бросок набивного мяча на дальность. Игра «Бездомный заяц».	зачет	12.01			
49	Кроссовая подготовка. ОРУ Эстафеты.	текущий	13.01			
50	Кроссовая подготовка. ОРУ. Эстафеты.	текущий	18.01			
51	Тестирование 3-бега. ОРУ. «Снайпер»	зачет	19.01			
52	Кроссовая подготовка. ОРУ. Эстафеты.	текущий	20.01			
53	Развитие выносливости. Игра "Снайпер".	текущий	25.01			
54	Развитие выносливости. Игра "Снайпер".	текущий	26.01			
55	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Игра "Пятнашки на время".	текущий	27.01			
56	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ Игра "Пятнашки на время".	текущий	01.02			
57	Кроссовая подготовка. Игра "Караси и щука".	текущий	02.02			
58	Кроссовая подготовка. Игра "Караси и щука".	текущий	03.02			
59	Тестирование 6-бега. Игра "Снайпер".	зачет	08.02			
60	Круговые эстафеты. Игры по выбору учащихся.	текущий	09.02			
61	ОРУ в движении. СБУ. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	текущий	10.02			
62	ОРУ в движении. СБУ. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	текущий	15.02			
63	Разминка в движении, преодоление полосы препятствий. Игра "Вызов номеров".	текущий	16.02			
64	Т.Б. при занятиях с мячом. Разминка в движении. ОРУ. Броски и ловля мяча в парах.	текущий	17.02			

65	Беговая разминка. ОРУ. СБУ. Броски мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Пятнашки мячом»	текущий	22.02			
66	Беговая разминка. ОРУ. СБУ. Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Пятнашки мячом»	текущий	23.02			
67	Беговая разминка. ОРУ. СБУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Пятнашки мячом»	текущий	24.02			
68	Беговая разминка. ОРУ. СБУ. Ведение мяча в движении. Игра «Эстафеты с мячом»	текущий	01.03			
69	Беговая разминка. ОРУ. СБУ. Тест ведение мяча в движении. Игра «Эстафеты с мячом»	зачет	02.03			
70	Беговая разминка. ОРУ. СБУ. Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Пустое поле»	текущий	03.03			
71	Беговая разминка. ОРУ. СБУ. Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Третий лишний»	текущий	08.03			
72	Беговая разминка. ОРУ. СБУ. Броски мяча через волейбольную сетку с дальней дистанции. Игра «Пустое поле»	текущий	09.03			
73	Разминка в движении, знакомство с прыжками - многоскоками. Командные эстафеты с прыжками.	текущий	10.03			
74	Разминка в движении. ОРУ. Прыжки- многоскоки (8 прыжков). Командные эстафеты с прыжками.	текущий	15.03			
75	Разминка в движении. ОРУ. Тест прыжки- многоскоки (8 прыжков). Командные эстафеты с прыжками.	зачет	16.03			
76	Разминка в движении. ОРУ. СБУ. Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти.	текущий	17.03			
77	Т.Б. по легкой атлетике. Прыжок в высоту с трех шагов разбега (подбор разбега).	текущий	29.03			
78	Разминка в движении. ОРУ. Прыжок в высоту с трех шагов разбега.	текущий	30.03			
79	Разминка в движении. ОРУ. Тест- прыжок в высоту с трех шагов разбега.	зачет	31.03			
80	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места. Игра "Перестрелка".	текущий	05.04			
81	Разминка в движении. ОРУ. СБУ. Тестирование челночного бега 3x10м. Игра "Снайпер".	текущий	06.04			
82	Разучивание разминки с малыми мячами. Метание малого мяча на точность. Игра "Охотники и утки".	текущий	07.04			
83	Разминка с малыми мячами. Тест метание малого мяча на точность. Игра "Охотники и утки".	зачет	12.04			
84	Разучивание разминки в движении ОРУ. СБУ. Разучивание прыжка в длину с разбега.	текущий	13.04			
85	Разминки в движении ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с разбега.	текущий	14.04			
86	Разминки в движении ОРУ. СБУ. Тест прыжок в длину с разбега.	зачет	19.04			
87	Разминка, направленная на развитие гибкости, Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра "Точно в цель".	зачет	20.04			
88	Разучивание разминки у гимнастической стенки, тестирование вися на время. Игра "Осада крепости".	зачет	21.04			

89	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра " Осада крепости " .	зачет	26.04			
90	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Игра «Третий лишний».	зачет	27.04			
91	Разучивание разминки со скакалкой. Прыжки на скакалке. Игра " Белые медведи " .	текущий	28.04			
92	Разминки со скакалкой. ОРУ. СБУ. Прыжки на скакалке. Игра " Медведи и пчелы " .	текущий	03.05			
93	Разминки со скакалкой. ОРУ. СБУ. Тест прыжки на скакалке.	зачет	04.05			
94	Разминка в движении. ОРУ. СБУ. Бег 30 м. с высокого старта. Игра «Пятнашки цепью»	текущий	05.05			
95	Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Игра «Пятнашки цепью»	текущий	10.05			
96	Развитие выносливости. ОРУ. СБУ. Тест прыжок в длину с разбега.	зачет	11.05			
97	Разминка в движении. ОРУ. СБУ. Тест бег 1000 м.	зачет	12.05			
98	Разминка ОРУ. Техника метания малого мяча на дальность. Игра "Бросай далеко, собирай быстрее".	текущий	17.05			
99	Разминка ОРУ. Тест метания малого мяча на дальность.	зачет	18.05			
100	Разминка. ОРУ. СБУ. Круговые эстафеты с передачей эстафетной палочки.	текущий	19.05			
101	Разминка. ОРУ. СБУ. Круговые эстафеты с передачей эстафетной палочки.	текущий	24.05			
102	Разминка. ОРУ. СБУ. Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти и года.	текущий	25.05			

## **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### ***1. Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

### ***2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

### **Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Список литературы**

1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1—4тсклассы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.
4. Планируемые результаты начального общего образования / Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. М.: Просвещение, 2010.
5. Подвижные игры. 1—4 классы /Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
6. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. М.: ВАКО, 2013.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.
9. Физическая культура. 2 класс: Система уроков по учебнику А.П. Матвеева/Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. Волгоград: Учитель, 2012.