Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 623

им. И.П. Павлова Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Заседание кафедры «Здоровье»

Протокол № 1 от28.08.2016

ПРИНЯТО

Заседание педагогического совета Протокол № 1 от 31.08.2016

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея № 623

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бельцева Н.Н.

Приказ № 510 от 31.08.2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

в 4 «в» классе

102 часа (3 часа в неделю)

РАЗРАБОТАНА

Федоровой Екатериной Игоревной

учителем физической культуры

Санкт-Петербург

2016-2017 учебный год

**Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего образования».
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов основного общего образования».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 № 1312».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/2016 учебный год».
8. Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03.2001 № 196.
9. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 № ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 № ЮН-02-09/4912 «Об утверждении инструктивно-методических указаний по совершенствованию физического воспитания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга».
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
12. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2015/2016 учебный год».
13. Учебный план ГБОУ Лицей им. И.П. Павлова № 623 на 2016-2017 учебный год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где (в со­четании с другими формами обучения) 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. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами,** а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

*Целью* школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных *задач:*

• 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

**4 класс (102 часа)**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, Совершенствованиеся физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно Развитиеся 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:

• требований к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Закона «Об образовании»;

*•* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программы начального общего образования;

• приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается во 2 классе из рас­чёта 3 ч в неделю, 102 ч в год. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки 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».

В данной программе учебный материал на овладение компонентами программы (подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка представлен из расчета 2 ч в неделю (раздел «основы знаний о физической культуре» осваивается в процессе уроков). На третий час предложена программа «Подвижные игры» в соответствии с методическими рекомендациями «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавникова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 2 класса 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 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, доброжелательно 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 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 результаты**

• 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).

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер. Деятельность педагога осуществляется­ на основе личностной­ ориентации­ педагогиче­ского процесса, активизаци­и и интенсифика­ции деятельнос­ти учащихся, эффективно­сти управления­ и организаци­и учебного процесса, дидактичес­кого усовершенс­твования и реконструи­рования материала.

В уроке физической культуры используются следующие образовательные технологии:

1. **Здоровьесберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. **Технологии коллективного обучения** (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся,работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. **Технологии разноуровнего обучения** (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
4. **Технология проблемного обучения** (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. **Технология встречных усилий учителя и ученика** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. **Компьютерные технологии** (использование ЭОР в образовательном процессе).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**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, комплексаов 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**

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

Комплексаы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексаы 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:* упражнения в группировке; перекаты; кувырок в сторону, кувырок вперед, стойка на лопатках.

*Упражнения в висах и упорах, упражнения в лазаньи и перелезании, в равновесии:* на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате.

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

*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; чел­ночный 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 (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***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 спортивных игр.*

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

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответ­ствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Количество часов (уроков) |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 21 |
| 6 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
|  | Итого | 102 |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. броска мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. не синхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

#### Список литературы

1. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4 классы
2. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие / авт.- сост. П.А. Кисилев, С.Б.Киселева. – М.: Издательство «Глобус», 2010. 344с. – (Качество обучения);
3. Физкультура: тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам. 1-11 классы /сост. К.Р. Мамедов. - Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011. – 63с.;
4. Физическая культура. 1 – 11 классы: развернутое тематическое планирование Ф48 по комплексаной программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. М.И.Васильева. – Изд. 2-е.Волгоград: Учитель, 2011. – 183с.;
5. Физическая культура, организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011. – 139с.

|  |
| --- |
| **Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)****2016-2017 год** |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Тип урока** | **Виды деятельности учащихся** |
|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 |  | Вводный инструктаж. Бег с ускорением. | Вводный | Знакомство с правилами техники безопасности.Выполнение упражнений в ходьбе и беге.Бег с ускорением |
| 2 |  | Бег с ускорением 30 м. Высокий старт. | Изучение нового материала | Повторение упражнений в ходьбе.Закрепление бега с ускорением.Разучивание высокого старта |
| 3 |  | Бег с ускорением. Высокий старт. | Комплексный | Выполнение различных упражнений в ходьбе.Закрепление бега с ускорением. Закрепление высокого старта |
| 4 |  | Прыжки. | Комплексный | Обучение выполнению прыжка в длину с места. Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных способностей |
| 5 |  | Прыжок в длину с места. | Изучение нового материала | Закрепление прыжка в длину с места. Подвижные игры |
| 6 |  | Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. | Комплексный | Обучение выполнению прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. Выполнение комплекса упражнений на координационных способностей. |
| 7 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный | Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 8 |  | Метание мяча в цель. | Комплексный | Обучение метанию малого мяча. Подвижные игры |
| 9 |  | Многоскоки. Челночный бег | Изучение нового материала | Многоскоки. Обучение технике челночного бега |
| 10 |  | Челночный бег. Метание мяча в цель. | Комплексный | Закрепление метания малого мяча.Обучение технике челночного бега. |
| 11 |  | Метание на дальность. Многоскоки. | Комплексный | Повторение многоскоков.Выполнение метания малого мяча на дальность. |
| 12 |  | Подвижные игры. | Комплексный | Игры «Третий лишний», «Пятнашки» |
| 13 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности при занятиях с мячом. | Комплексный | Проведение инструктажа по технике безопасности при работе с мячами.Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 14 |  | Учить ловле мяча. | Изучение нового материала | Выполнение упражнений с мячами.Подвижные игры. |
| 15 |  | Подвижные игры. | Комплексный | Игры «Казаки-Разбойники», «Перестрелка». |
| 16 |  | Подвижные игры с прыжками. | Комплексный | Игры «Баба-Яга», «Зайчики» |
| 17 |  | Игры-эстафеты с предметами. | Комплексный | Эстафеты со скакалками, с кубиками. |
| 18 |  | Подвижные игры. | Комплексный | Игры «Перестрелка», «Зайчики», «Вышибалы» |
| 19 |  | Подвижные игры. | Комплексный | Игры «Перестрелка», «Зайчики», «Третий лишний» |
| 20 |  | Подвижные игры. | Комплексный | Игры «Перестрелка», «Невод», «Третий лишний» |
| 21 |  | Ловля и броски мяча. | Изучение нового материала | Выполнение упражнений с мячами: броски из-за головы, от груди и ловля мяча. |
| 22 |  | Ловля и броски мяча. | Комплексный | Выполнение упражнений с мячами: броски из-за головы, от груди и ловля мяча. |
| 23 |  | Броски и ловля мяча через сетку в парах. | Комплексный | Выполнение упражнений с мячами: броски и ловля мяча через сетку в парах правой/левой рукой и двумя. |
| 24 |  | Броски и ловля мяча в движении. | Комплексный | Выполнение упражнений с мячами: броски и ловля мяча в движении в парах, тройках. Выполнение бросков с последующим ускорением. |
| 25 |  | Ловля мяча во встречных колоннах. | Комплексный | Выполнение ловли мяча во встречных колоннах с последующим перемещением вправо-влево. |
| 26 |  | Ловля мяча в кругу. | Комплексный | Выполнение передачи мяча по кругу, в кругу напротив, через одного-двух. |
| 27 |  | Подвижные игры с мячом. | Совершенствование | Игры «Перестрелка», «Пятнашки с мячом» |
| 28 |  | Равномерный бег 3 минуты. | Совершенствование | Равномерный бег 3 минуты. Чередование бега и ходьбы.Подвижные игры. |
| 29 |  | Равномерный бег 3 минуты. | Совершенствование | Равномерный бег 3 минуты.Подвижные игры |
| 30 |  | Равномерный бег 4 минуты. | Комплексный | Равномерный бег 4 минуты.Выполнение упражнений на развитие гибкости. |
| 31 |  | Равномерный бег 4 минуты. | Изучение нового материала | Равномерный бег 4 минуты.Подвижные игры. |
| 32 |  | Бег с изменением темпа. | Совершенствование | Чередование равномерного бега с ускорением. |
| 33 |  | Бег с изменением темпа. | Совершенствование | Чередование равномерного бега с ускорением.Подвижные игры |
| 34 |  | Бег с изменением темпа. | Совершенствование | Чередование равномерного бега с ускорением.Выполнение упражнений со скакалкой. |
| 35 |  | Шестиминутный бег. | Совершенствование | Равномерный бег 6 минут.Подвижные игры. |
| 36 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 37 |  | Броски мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | Изучение нового материала | Выполнение упражнений с мячами: броски снизу на месте и ловля на месте. |
| 38 |  | Совершенствовать технику броска мяча снизу. | Совершенствование | Совершенствование техники броска мяча снизу. |
| 39 |  | Броски мяча 2-мя руками от груди и из-за головы. | Комплексный | Выполнение упражнений с мячами: броски мяча 2-мя руками от груди и из-за головы. |
| 40 |  | Броски мяча 2-мя руками от груди и из-за головы. | Комплексный | Выполнение упражнений с мячами: броски мяча 2-мя руками от груди и из-за головы.Подвижные игры. |
| 41 |  | Броски мяча 2-мя руками от груди и из-за головы. | Комплексный | Выполнение упражнений с набивными мячами.Выполнение упражнений с мячами: броски мяча 2-мя руками от груди и из-за головы. |
| 42 |  | Броски и ловля мяча в движении. | Совершенствование | Выполнение упражнений с мячами в движении. |
| 43 |  | Броски и ловля мяча в движении. | Комплексный | Выполнение упражнений с мячами в движении.Подвижные игры |
| 44 |  | Броски и ловля мяча в движении в парах. | Совершенствование | Выполнение упражнений с мячами в движении в парах.Подвижные игры |
| 45 |  | Броски и ловля мяча в движении. | Совершенствование | Выполнение упражнений с мячами в движении. |
| 46 |  | Ловля мяча в движении. | Комплексный | Выполнение ловли мяча в движении.Подвижные игры |
| 47 |  | Броски и ловля мяча в движении. | Совершенствование | Выполнение упражнений с мячами в движении. |
| 48 |  | Броски и ловля мяча в движении в парах. | Совершенствование | Выполнение упражнений с мячами в движении в парах. |
| 49 |  | Передача мяча одной рукой от плеча.  | Совершенствование | Выполнение передачи мяча одной рукой от плеча.Выполнение упражнений на развитие силы. |
| 50 |  | Передачи мяча в парах и тройках со сменой мест. | Совершенствование | Выполнение передачи мяча в парах и тройках со сменой мест. |
| 51 |  | Передачи мяча различными способами в движении. | Совершенствование | Выполнение передачи мяча различными способами в движении.Подвижные игры |
| 52 |  | Совершенствование передач различными способами. | Совершенствование | Совершенствование передач различными способами. |
| 53 |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока.  | Совершенствование | Выполнение упражнений с ведением мяча с изменением высоты отскока. |
| 54 |  | Ведение мяча с изменением направления и высоты ведения. | Совершенствование | Выполнение упражнений с изменением направления ведения мяча и высоты отскока. |
| 55 |  | Остановки, повороты. Передачи мяча в движении. | Совершенствование | Выполнение упражнений с остановками и поворотами при ведении мяча.Выполнение передачи мяча в движении |
| 56 |  | Подвижные игры с ведением и передачами мяча. | Комплексный | Подвижные игры с ведением и передачами мяча. |
| 57 |  | Подвижные игры и эстафеты. | Совершенствование | Подвижные игры и эстафеты. |
| 58 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения | Совершенствование | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений. Обучение группировкам, стойке на лопатках. |
| 59 |  | Группировки. Стойка на лопатках. Равновесие. | Совершенствование | Закрепление техники выполнения стойки на лопатках, группировок.Выполнение упражнений на равновесие. |
| 60 |  | Кувырки вперед (2 кувырка слитно). Кувырок назад. | Совершенствование | Обучение кувыркам вперед. Обучение кувыркам вперед (2 кувырка слитно).Обучение кувырку назад. |
| 61 |  | Комбинация из изученных элементов. | Совершенствование | Закрепление кувырков вперед и назад.Изучение комбинации из акробатических элементов. |
| 62 |  | Упражнения в равновесии на бревне. Сед углом. | Изучение нового материала | Выполнение упражнений в равновесии на бревне.Обучение седа углом |
| 63 |  | Висы. Упражнения на перекладине (м) Упражнения со скакалкой (д) | Комплексный | Обучение висам на перекладине.Выполнение упражнений на перекладине для мальчиков.Изучение упражнений со скакалкой для девочек. |
| 64 |  | Упражнения с мячом (д). Силовая подготовка (м). | Комплексный | Выполнение упражнений с мячом для девочек.Силовая подготовка для мальчиков. |
| 65 |  | Лазание по канату в 3 приема. | Комплексный | Обучение лазанию по канату в три приема. |
| 66 |  | Лазание по канату. | Комплексный | Закрепление техники лазания по канату. |
| 67 |  | Техника опорного прыжка. | Комплексный | Изучение техники опорного прыжка. |
| 68 |  | Разбег и отталкивание в опорном прыжке. | Комплексный | Выполнение упражнений на изучение разбега и отталкивания в опорном прыжке. |
| 69 |  | Совершенствование техники прыжка. | Комплексный | Совершенствование техники опорного прыжка. |
| 70 |  | Опорный прыжок. Лазание по канату. | Комплексный | Закрепление техники опорного прыжка.Лазание по канату. |
| 71 |  | Упражнения с обручем (д). Силовая подготовка (м). | Комплексный | Выполнение упражнений с обручем для девочек.Силовая подготовка для мальчиков. |
| 72 |  | Гимнастическая полоса препятствий  | Комплексный | Выполнение упражнений с обучением преодоления гимнастической полосы препятствий |
| 73 |  | Гимнастическая полоса препятствий | Комплексный | Выполнение упражнений с преодолением гимнастической полосы препятствий |
| 74 |  | Подвижные игры. Лапта. | Комплексный | Изучение подвижной игры «Лапта» |
| 75 |  | Подвижные игры. Лапта. | Комплексный | Подвижные игра «Лапта». |
| 76 |  | Подвижные игры с бегом и прыжками | Комплексный | Игры «Пятнашки», «Зайчики», «Невод». |
| 77 |  | Подвижные игры с бегом и прыжками | Комплексный | Игры «Пятнашки», «Баба-Яга», «Невод», «Третий лишний». |
| 78 |  | Прыжки через длинную скакалку. | Комплексный | Обучение технике «входа» в длинную скакалку.Выполнение прыжков через длинную скакалку в команде. |
| 79 |  | Прыжки через длинную скакалку. | Комплексный | Закрепление техники «входа» в длинную скакалку.Выполнение прыжков через длинную скакалку в команде с «входом» в скакалку. |
| 80 |  | Равномерный бег 4 мин. | Комплексный | Равномерный бег 4 мин.Подвижные игры. |
| 81 |  | Равномерный бег 4.5 мин. | Комплексный | Равномерный бег 4.5 мин.Выполнение упражнений со скакалкой. |
| 82 |  | Равномерный бег 5 мин. | Комплексный | Равномерный бег 5 мин.Подвижные игры. |
| 83 |  | Бег 4 мин с изменением темпа. | Комплексный | Бег 4 минуты. Чередование равномерного бега с ускорением. |
| 84 |  | Бег 5 мин с изменением темпа. | Комплексный | Бег 5 минут. Чередование равномерного бега с ускорением. |
| 85 |  | Равномерный бег до 6 мин. | Комплексный | Равномерный бег до 6 мин.Подвижные игры. |
| 86 |  | Бег с преодолением препятствий. | Комплексный | Равномерный бег с преодолением препятствий. |
| 87 |  | Бег с преодолением препятствий. | Комплексный | Равномерный бег с преодолением препятствий.Подвижные игры. |
| 88 |  | Шестиминутный бег | Комплексный | Шестиминутный бегВыполнение упражнений на гибкость. |
| 89 |  | Обучение технике прыжка в высоту способом "ножницы". | Комплексный | Выполнение упражнений со скакалкой.Обучение технике прыжка в высоту способом "ножницы". |
| 90 |  | Разбег и отталкивание в прыжках в высоту. | Комплексный | Изучение разбега и отталкивания в прыжках в высоту. |
| 91 |  | Переход планки и приземление в прыжках в высоту. | Комплексный | Изучение перехода планки и приземления в прыжках в высоту. |
| 92 |  | Развитие скоростно-силовых качеств в прыжках. | Комплексный | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств в прыжках.Подвижные игры. |
| 93 |  | Высокий старт. 30 м с высокого старта. Метание мяча. | Комплексный | Высокий старт. 30 м с высокого старта. Метание мяча. |
| 94 |  | Метание мяча на дальность. Ускорения. | Комплексный | Выполнение метания мяча на дальность.Выполнение метания мяча с последующим ускорением. |
| 95 |  | Техника метания с разбега с 3 шагов. Многоскоки. | Комплексный | Изучение техники метания мяча с разбега с 3 шагов.Выполнение многоскоков. |
| 96 |  | Метание на дальность, в цель и движущуюся цель. | Комплексный | Выполнение метания мяча в цель.Выполнение метания мяча в движущуюся вертикальную цель. |
| 97 |  | Техника прыжка в длину с разбега. | Комплексный | Изучение техники прыжка в длину с разбега. |
| 98 |  | Кросс. Прыжки в длину. | Комплексный | Кроссовая подготовка.Закрепление техники прыжка в длину с разбега. |
| 99 |  | Развитие скоростно-силовых качеств в прыжках в длину с разбега | Комплексный | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств в прыжках в длину с разбега |
| 100 |  | Подвижные игры с бегом и прыжками. | Комплексный | Подвижные игры с бегом и прыжками. |
| 101 |  | Игровой урок | Комплексный | Игровой урок |
| 102 |  | Итоговый урок. | Комплексный | Итоговый урок. |

Учебно-методический комплекс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **АВТОР** | **НАЗВАНИЕ** | **ИЗД-ВО** | **Год**  |
| 1. | В.И. Лях | **Физическая культура 1-4 класс классы** | Москва «Просвещение» | 2015 |