

МОУ Дубровская основная школа

Рассмотрено на заседании педагогического совета школы Протокол №1 от «29» «08» 2023г.	Согласовано Зам.директора по УВР <i>Кураев</i> Кураев В.А. «29» «08» 2023г.	УТВЕРЖАЮ: Директор МОУ Дубровская ОШ <i>Бахтуров</i> Бахтуров А.Н. Приказ №188 от «29» «08» 2023г.
---------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа

Уроков

Физическая культура

Предмет

Классы_4

Учитель: __ Сатьянова Л.А..

Количество часов на год:

Всего: 102 час. В неделю 3 час.

Плановых контрольных работ __ зачетов ____ тестов __

Планирование составлено на основе — УМК «Школа России»
программы ФГОС для общеобразовательных учреждений «Начальная школа»

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы. Лях В.И.

Составил(а) *Л.А.* Сатьянова Л.А

Подпись

расшифровка

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана:

- с требованиями ФГОС НОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- с учетом ФОП ООО, утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 №372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования";

на основе:

- ООП НОО МОУ Дубровская ОШ;
- учебного плана МОУ Дубровская ОШ

2. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — 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.

3. Цели и задачи изучаемого предмета.

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 формы 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.

4. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

На изучение учебного предмета в 4 классе отводится 102 часов в год (3 часа в неделю; 34 недели)

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 4 класс

Лёгкая атлетика

Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки». Бег 30м. Челночный бег 3*10м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Бег 30 м.(тест). Игра «Пустое место». Бег 60м. Челночный бег 3*10м.(тест). Игра «Пустое место». Прыжок в длину с места. Игра «Вызов номеров». Прыжок в длину с места.(тест.) Игра «К своим флажкам». Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам». Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок с высоты (до 40см). Метание малого мяча в цель, на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Метание мяча на дальность (зачет). Подвижная игра «Защита укрепления». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Подвижные игры

Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты. Разучивание правил игры «К своим флажкам». Эстафеты. Разучивание игры «Два мороза». Разучивание правил игры «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты. Разучивание игры «Невод». Разучивание правил игры «Гуси-лебеди». Эстафеты. Разучивание игры «Посадка картошки». Разучивание правил игры «Прыжки по полоскам». Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч». Эстафеты. Разучивание игры «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Разучивание игры «Вызов номеров». Эстафеты. Разучивание правил игры «Западня». Эстафеты. Разучивание игры «Конники-спортсмены». Эстафеты. Разучивание правил игры «Птица в клетке». Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге». Разучивание игры «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге». Эстафеты. Разучивание игры «Лисы и куры». Эстафеты. Разучивание игры «Точный расчет».

Гимнастика

Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение». Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор». Перекаты. Кувырки. «Мост» из положения лежа на спине. «Мост» из положения лежа на спине. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка». Вис стоя и лёжа. Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал». Вис на согнутых руках. Акробатическое соединение из изученных элементов. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Опорный прыжок. Опорный прыжок –вскок на козла в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Опорный прыжок –вскок на козла в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Слушай сигнал». Стойка на двух ногах и одной ноге на гимнастической скамейке.

Лыжная подготовка

Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг, скольжение без палок до 1000м. Ступающий шаг, скольжение без палок. Повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Круговая эстафета с палками с этапом до 100м. Подъем ступающим шагом на склон с палками и спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафета со спуском и подъемом на склон. Попеременный двухшажный ход с палками Подъемы и спуски со склонов. Дистанция 1000м. Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов без палок. Дистанция до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?» Попеременный двухшажный ход без палок и с палками (зачет). Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом до 150м. Скольжение на учебном круге. Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов (зачет). Торможение плугом и упором. Дистанция 1000м. Эстафеты с этапом до 150м. Прохождение дистанция до 2,5 км.

Подвижные игры

Инструктаж по Т.Б. Броски в цель (мишень). Ведение на месте. Ловля и передача мяча. Разучивание игры «Попади в обруч». Ловля и передача мяча (зачет). Ведение на месте. Разучивание игры «Передал-садись». Броски в цель (мишень). Повторение игры «Передал-садись». Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Мяч - среднему». Ведение мяча в движении.

Повторение игры «Мяч - среднему». Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч соседу». Броски в цель (кольцо). Разучивание игры «Передача мяча в колоннах». Ловля и передача в движении. Броски в кольцо. Эстафеты. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. Повторение игры «Мяч в корзину». Игра «Школа мяча». Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».

Лёгкая атлетика

Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Бег 30м. Игра «Команда быстроногих». Разновидности ходьбы. Бег 30м. (зачет). Бег 60м. Игра «Вызов номеров». Прыжок с места. Игра «Волк во рву». Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка». Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м.на результат. Метание малого мяча в вертикальную и в горизонтальную мишень. Метание мяча на дальность (зачет). Метание набивного мяча. Эстафеты.

6 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

7. Критерии оценивания.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся начинается с первого полугодия второго класса. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

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: старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность 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.

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса.

Библиотечный фонд.

1. В.И. Лях Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

1. Интернет-ресурсы.

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
2. Презентация уроков «Начальная школа». – Режим доступа: <http://nachalka.info/about/193>
3. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа: <http://www.festival.1september.ru>
4. Сайт МОУ №8 «Олимпия»: центр дистанционного образования, курс «Начальная школа». – Режим доступа: <http://olympia.pp.ru/course/category.php?id=15>
5. Образовательный портал «Учеба». – Режим доступа: www.uroki.ru

Учебно-практическое оборудование.

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая жесткая
3. Маты гимнастические
4. Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
5. Мяч малый (теннисный)
6. Скакалка гимнастическая
7. Обруч гимнастический
8. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
9. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
10. Мячи баскетбольные для мини-игры
11. Стойки волейбольные универсальные
12. Сетка волейбольная
13. Мячи волейбольные
14. Мячи футбольные

Тематическое планирование
с указанием количества часов на освоение каждой темы.

№	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	24 ч
2	Гимнастика с основами акробатики	24 ч
3	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	12 ч
4	Подвижные игры	11ч
5	Лёгкая атлетика	31 ч
	Итого	102ч

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Дата		Название раздела Тема урока	Кол-во часов
	По плану	факти ческая		
Легкая атлетика.				24
1			Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1ч
2			Твои физические способности.	1ч
3			Развитие координационных способностей.	1ч
4			Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1ч
5			Передвижение по диагонали.	1ч
6			Развитие гибкости.	1ч
7			Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1ч
8			Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1ч
9			Челночный бег 3х10 м.	1ч
10			Бег с изменением частоты и длины шагов.	1ч

11			Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1 ч
12			Развитие скоростно-силовых способностей.	1 ч
13			Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1 ч
14			Равномерный медленный бег.	1 ч
15			Перестроения.	1 ч
16			Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1 ч
17			Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1 ч
18			Прыжок в высоту с прямого разбега.	1 ч
19			Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1 ч
20			Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1 ч
21			Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1 ч
22			Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1 ч
23			Преодоление препятствий.	1 ч
24			Подвижные игры.	1 ч
Гимнастика с элементами акробатики				24 ч
25			Правила поведения на уроках гимнастики.	1 ч
26			Кувырок вперёд.	1 ч

27			Стойка на лопатках.	1ч
28			Кувырки вперёд.	1ч
29			Правила составления комплексных упражнений, направленных на развитие физических качеств.	1ч
30			Формирование правильной осанки.	1ч
31			Стойка на лопатках из упора присев.	1ч
32			«Мост» из исходного положения лёжа на спине.	1ч
33			Полоса препятствий.	1ч
34			Вис, согнув ноги.	1ч
35			Комплекс ритмической гимнастики.	1ч
36			Комплекс ритмической гимнастики.	1ч
37			Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1ч
38			Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1ч
39			Развитие силы.	1ч
40			Вис на согнутых руках.	1ч
41			Переползание по-пластунски.	1ч
42			Развитие быстроты.	1ч

43			Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1ч
44			Комбинация из элементов акробатики.	1ч
45			Формирование правильной осанки.	1ч
46			Развитие координационных способностей.	1ч
47			Полоса препятствий.	1ч
48			Подвижные игры.	1ч
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе				12ч
49			Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1ч
50			Повторить повороты переступанием на месте.	1ч
51			Поворот переступанием в движении.	1ч
52			Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1ч
53			Спуск в основной стойке.	1ч
54			Спуск в низкой стойке.	1ч
55			Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1ч
56			Подъём «Лесенкой», «Елочкой».	1ч
57			Торможение падением, «плугом».	1ч
58			Эстафеты на лыжах.	1ч

59			Равномерное передвижение по дистанции.	1ч
60			Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1ч
Подвижные игры (баскетбол)				11 ч
61			Техника безопасности на занятиях подвижными играми.	1ч
62			Ведение мяча правой, левой рукой.	1ч
63- 64			Бросок в кольцо одной рукой от плеча.	2 ч
65			Ведение мяча змейкой.	1ч
66			Броски мяча в кольцо из-за головы.	1ч
67			Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1ч
68- 69			Ведение мяча правой, левой рукой.	2ч
70- 71			Подвижные игры.	2ч
Лёгкая атлетика				31 ч
72			Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1ч
73			Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1ч
74			Развитие координационных способностей.	1ч

75			Смыкание приставными шагами в шеренге.	1ч
76			Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1ч
77			Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1ч
78			Прыжки в длину с разбега.	1ч
79			Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1ч
80			Развитие гибкости.	1ч
81			Метание малого мяча на дальность.	1ч
82			Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.	1ч
83			Развитие силы.	1ч
84			Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч
85			Развитие чувства ритма.	1ч
86			Броски набивного мяча (1кг) снизу вперёд-вверх.	1ч
87			Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1ч
88			Развитие выносливости.	1ч
89			Отбивы баскетбольного мяча.	1ч
90			Ведение баскетбольного мяча.	1ч
91			Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1ч

92			Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1ч
93			Развитие силы.	1ч
94			Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1ч
95			Элементы спортивных игр.	1ч
96			Ведение футбольного мяча.	1ч
97			Развитие чувства ритма.	1ч
98			Ведение футбольного мяча.	1ч
99			Челночный бег 3х10 м.	1ч
100			Бег на 60 м.	1ч
101			Совершенствование элементов спортивных игр.	1ч
102			Подвижные игры и эстафеты.	1ч

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Коррекционные мероприятия	Дата проведения по факту