

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Средняя общеобразовательная школа №8»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

/К.П.Роганов/

Приказ № 446д 01 сентября 2020 г.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
4б класс**

Базовый уровень

Составитель: учитель физической культуры
Удовиченко Аристарх Игоревич

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для **4б** класса на 2020-2021 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г.№373 в действующей редакции), на основе Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 8 городского округа Королёв, а также авторской программы В. И. Ляха, Физическая культура 1-4 классы. М.: Просвещение, 2014 г. и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу «Школа России».

Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №8 на 2020-2021 учебный год и рассчитано на 3 учебных часа в неделю, что составляет 102 учебных часа в год. Уровень изучения учебного предмета- **базовый**.

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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение обучающимися 4 класса следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,
- ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка безопасный и здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата,

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержательные линии физической культуры.

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, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием

основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание, переползания, передвижение по гимнастической скамейке.

Легкоатлетические упражнения и кроссовая подготовка. 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в двушажном ходе.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Содержание учебного предмета (102 часа)

Знания о физической культуре (5 час.)

Гимнастика с основами акробатики (28 часов). Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев или кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

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 (28 часов). ***Бег:*** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад левым и правым боком; в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание»

Броски: большого мяча (1 кг.) на дальность двумя руками из-за головы, от груди

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры, элементы спортивных игр (29 часов). На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки догонялки», «Альпинисты», «Змейка». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «становись-разойдись», «Смена мест»

На материале «лёгкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во - рву», «Кто быстрее?», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Третий лишний», «Кто дальше бросит?»

На материале спортивных игр:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного, с двух шагов, по мячу, катящемуся навстречу; Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в мишень; ведение мяча между предметами с обводкой предметов, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача, «Передал-садись, «Передай мяч головой»

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед, вверх; нижняя прямая подача мяча; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху и снизу), передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым и левым боком. Игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от

плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх, нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось-поймай», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Лыжная подготовка (12час) Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении). Скольжение на правой (левой) ноге. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большей интенсивности

Подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится?», «На буксире», «Быстрый лыжник».

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата	Количество часов
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ.	01.09.2020	1
2	ИОТ на рабочем месте. Ходьба и бег.	03.09.2020	1
3	Ходьба и бег тестирование	07.09.2020	1
4	Бег 30 м. с высокого старта. Прыжок в длину с разбега	08.09.2020	1
5	Бег 30 м. с высокого старта. Тестирование	10.09.2020	1
6	Метание теннисного мяча на дальность	14.09.2020	1
7	Метание теннисного мяча. Тестирование	15.09.2020	1
8	Метание теннисного мяча с места в цель	17.09.2020	1
9	Многоскоки	21.09.2020	1
10	Равномерный бег до 5 мин.	22.09.2020	1
11	ТБ и правила поведения во время занятий играми	24.09.2020	1
12	Ведение мяча на месте и в движении	28.09.2020	1
13	Ведение мяча с изменением направления	29.09.2020	1
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	01.10.2020	1

№	Тема урока	Дата	Количество часов
15	Ловля и передача мяча на месте, в движении и в тройках	05.10.2020	1
16	Броски в кольцо двумя руками снизу	06.10.2020	1
17	Броски в кольцо двумя руками снизу	08.10.2020	1
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	12.10.2020	1
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	13.10.2020	1
20	Верхняя передача мяча над собой	15.10.2020	1
21	Нижняя передача мяча над собой	19.10.2020	1
22	Верхняя и нижняя передача мяча над собой	20.10.2020	1
23	Нижняя прямая подача	22.10.2020	1
24	Верхняя передача мяча в парах	26.10.2020	1
25	Нижняя передача мяча в парах	27.10.2020	1
26	Верхняя и нижняя передача мяча в парах и в кругу	29.10.2020	1
27	Верхняя и нижняя передача мяча в парах и в кругу	09.11.2020	1
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплекс гимнастических упражнений	10.11.2020	1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	12.11.2020	1
30	Лазанье по канату	16.11.2020	1
31	Стойка на лопатках	17.11.2020	1
32	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	19.11.2020	1
33	"Мост" из положения лежа на спине	23.11.2020	1

№	Тема урока	Дата	Количество часов
34	Объяснение понятия "физическая подготовка" во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Упражнения в висе стоя и лежа	24.11.2020	1
35	Акробатическая комбинация. Учет.	26.11.2020	1
36	Лазанье по канату. Учет.	30.11.2020	1
37	Упражнения в висе стоя и лежа	01.12.2020	1
38	Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне	03.12.2020	1
39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	07.12.2020	1
40	Упражнения на гимнастической стенке	08.12.2020	1
41	Упражнения в висе на разновысоких брусьях	10.12.2020	1
42	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	14.12.2020	1
43	Преодоление гимнастической полосы препятствий	15.12.2020	1
44	Выполнять кувырок вперед в группировке	17.12.2020	1
45	Выполнять кувырок вперед, стойка на лопатках, встать	21.12.2020	1
46	Выполнять мост из положения лежа на спине	22.12.2020	1
47	Игровой день. Подвижные игры	24.12.2020	1
48	Повторный инструктаж по ОТ. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Спортивные игры	11.01.2021	1
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Спортивные игры	12.01.2021	1
50	Лыжная подготовка - ступающий шаг без палок	14.01.2021	1
51	Ступающий шаг с палками	18.01.2021	1

№	Тема урока	Дата	Количество часов
52	Передвижение скользящим шагом без палок	19.01.2021	1
53	Передвижение скользящим шагом с палками	21.01.2021	1
54	Повороты переступанием на месте вокруг пяток	25.01.2021	1
55	Скользкий шаг с палками	26.01.2021	1
56	Повороты переступанием вокруг пяток	28.01.2021	1
57	Подъем ступающим шагом "елочкой"	01.02.2021	1
58	Спуски в высокой стойке	02.02.2021	1
59	Подъем в гору "лесенкой" и "елочкой"	04.02.2021	1
60	Попеременный двухшажный ход без палок	08.02.2021	1
61	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения	09.02.2021	1
62	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в "Пионербол"	11.02.2021	1
63	Упражнения с мячом в парах: верхняя передача мяча с подбрасыванием. Игра в "пионербол"	15.02.2021	1
64	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками и упражнения на гимнастической стенке. Игра "салки с домом"	16.02.2021	1
65	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра "Заморозки"	18.02.2021	1
66	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Игра "Вышибалы"	25.02.2021	1
67	Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед	01.03.2021	1
68	Развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	02.03.2021	1

№	Тема урока	Дата	Количество часов
69	Легкая атлетика. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра "Третий лишний"	04.03.2021	1
70	Обучение специальным беговым упражнениям. Беговые упражнения с ускорением с высокого старта	09.03.2021	1
71	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м.	11.03.2021	1
72	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг.) одной рукой и двумя руками из различных исходных положений	15.03.2021	1
73	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом "перешагивание"	16.03.2021	1
74	Обучение прыжку в высоту способом "перешагивание". Игра "Удочка"	18.03.2021	1
75	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом "перешагивание"	01.04.2021	1
76	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений. Развитие координационных способностей в эстафетах "Веселые старты")	05.04.2021	1
77	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте	06.04.2021	1
78	Ведение мяча на месте и в движении	08.04.2021	1
79	Ведение мяча с изменением направления	12.04.2021	1
80	Ловля и передача мяча на месте и в движении	13.04.2021	1
81	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках и по кругу	15.04.2021	1
82	Учебная игра в "мини-баскетбол"	19.04.2021	1
83	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	20.04.2021	1
84	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	22.04.2021	1

№	Тема урока	Дата	Количество часов
85	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XV-XIX в.в. и её значение для подготовки солдат Русской армии. Нижняя прямая подача. Учет	26.04.2021	1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	27.04.2021	1
87	Верхняя и нижняя передача мяча в кругу	29.04.2021	1
88	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Учебная игра в "Пионербол"	04.05.2021	1
89	Учебная игра в "пионербол"	06.05.2021	1
90	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	11.05.2021	1
91	Прыжки в высоту с разбега	13.05.2021	1
92	Прыжки в высоту с разбега. Учет	17.05.2021	1
93	Метание мяча на дальность	18.05.2021	1
94	Метание мяча на дальность. Учет	20.05.2021	1
95	Прыжки в длину с разбега.	24.05.2021	1
96	Прыжок в длину с разбега. Учет	25.05.2021	1
97	Медленный бег до 5 мин.	27.05.2021	1
98	Медленный бег до 5 мин. Учет. Подвижные игры	31.05.2021	1
99	Бег 1500 м. без учета времени. Подвижные игры		1
100	Бег 1500 м. без учета времени. Учет		1
101	Тестирование. Челночный бег 3x10м.		1
102	Эстафета.		1

Описание материально-технического обеспечения

1. Учебно-методический литература

- Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.

- Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2014.
- Н.И.Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы - Москва: «ВАКО»,2015.
- А.Ю.Патрикеев. Подвижные игры 1-4 классы - Москва: «ВАКО»,2015.
- А.Ю.Патрикеев. Зимние подвижные игры 1-4 классы - Москва: «ВАКО»,2015.
- Г.П.Попова. Дружить со спортом и игрой - Волгоград: «Учитель»,2015.

2. Спортивное оборудование:

Гимнастические скамейки, «шведская» стенка, , маты, коврики. Сетки: волейбольные.

3. Спортивный инвентарь:

Мячи: волейбольные, баскетбольные, для метания, набивные; обручи, скакалки, кегли, рулетки, секундомеры, эстафетные палочки.

«Рассмотрено»

на заседании ШМО учителей начальных классов
 протокол № 1 от « 31 » августа 2020 г.
 Руководитель ШМО
 учителей начальных классов Н.Н.Романенкова

«Согласовано»

заместитель директора по УВР
Н.Н. Романенкова
 « 1 » сентября 2020г.

Лист корректировки рабочей программы

Тема урока	Дата		Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Подпись учителя
	по плану	по факту			