Муниципальное бюджетное общеобразовательное

 учреждение «Жариковская СОШ ПМО»

филиал с Нестеровка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято методическим объединением учителей.Протокол № 8 от « 09 »06. 2022г | «Согласовано»заместитель директора по /УВР\_\_\_\_\_\_\_\_/Кутафина НС/от «09»06.2022г | «Утверждаю»директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_/ Байдраков В.П./Приказ №\_110 от «09»\_06.2022г |

|  |
| --- |
|  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «Физическая культура»

по программе

 4 класс

Базовый уровень ФГОС на 2022-2023 уч. год

 Под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича.,

Учитель: Гордеев Григорий Дмитриевич

с. Нестеровка 2022г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса,   разработана на основе следующих нормативных документов:

Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в ред. приказа от 29.12.2014 №1644);

Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (Примерная ООП НОО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

Авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов»*,*автор В.И. Лях.М.«Просвещение», 2014 г.

Рабочая программа учебного предмета (физическая культура) 4 класса обеспечена: учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для образоват. организаций/ В.И.  Лях-   4-е издание.- М. :Просвещение,2017.

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

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

и спорте».

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающийся  научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
* соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*•*формировать  первоначальные  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;

Выпускник получит возможность научиться:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* 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;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**Метапредметные результаты:**

* 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.

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**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, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

 Содержание учебного предмета.

4 класс ( 102 часа – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре»,  «Способы физкультурной деятельности»,  «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

**Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.*)***

**Лёгкая атлетика (38 ч.)**

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. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

**Гимнастика с основами акробатики (21 ч.)**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

**Подвижные игры c элементами спортивных игр  (25ч.)**

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; 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.

**Кроссовая подготовка (18 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по      слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег  до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

 Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития

основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и

совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физическиой культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Тематическое планирование  рабочей  программы

учебного предмета  физическая культура

 (ФГОС НОО) 4 класс, 102 часа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № интервалом отдыха); бег на дистанцию до400 м; равномерный “6-ти минутный бег”. | Тема урока | Дата | Основные виды деятельности | Виды контроля |
| План | Факт |
| Легкая атлетика  (26  часов) |
|  | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка. Игра: «Салки» | 02.09 |  | Вводный инструктаж  по технике безопасности на уроках физической  культуры, первичныйинструктаж на рабочемместе  (легкая атлетика,  спортивные и подвижныеигры, оказание первой помощи). История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игрыРазвитие выносливости:равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальнойскоростью | Вводный Фронтальный опрос.Текущий |
|  | О.Р.У. Строевая подготовка. Спец. беговые упр. легкоатлета. | 05.09 |  | Текущий |
|  | Спортивная ходьба и бег. Бег 30м. (учет) | 07.09 |  | Учетный |
|  | Бег 60 м.Встречная эстафета | 09.09 |  | Текущий |
|  | Низкий старт.Бег 60м (учет) | 12.09 |  | Учетный |
|  | Низкий старт.Бег 100 м. Игра: «Вышибалы» | 14.09 |  | Текущий |
|  | Высокий старт.Бег 400 м.Игра «Воробьи вороны» | 16.09 |  |

|  |
| --- |
| Совершенствование правильнойпостановке толчковой ноги на местоотталкивания.Развитие выносливости (медленныйбег до 1000 м) |

Развитие ритмичного дыхания | Текущий |
|  | Высокий старт. Бег 1 км. | 19.09 |  | Равитие выносливости | Учетный |
|  | Техника метания мяча на дальность. Эстафеты. | 21.09 |  |

|  |
| --- |
|  Развитие координации движений,скоростных способностей. Игры соскакалками.Развитие скоростно-силовых качеств |

 | Текущий |
|  | Метание малого на дальность,  в цель.Игра в мини-футбол. | 23.09 |  | Учетный |
|  | Метание малого на дальность,  в цель.Игра: «Казаки-разбойники» | 26.09 |  | Равитие силовых качеств | Учетный |
|  | Развитие прыгучести.Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м. Игра: «Перестрелка» | 28.09 |  | Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку. Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8мИгры со скакалками. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Текущий |
|  | Прыжки на скакалке.Челночный бег 3\*10м,4\*9 м | 30.09 |  | Учетный |
|  | Многоскоки . Спец. бег. упражнения легкоатлета. | 03.10 |  | Текущий |
|  | Многоскоки. Подвижные игры | 05.10 |  | Текущий |
|  | Многоскоки.Эстафеты. | 07.10 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.Развитие координационных способностей.Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей.Демонстрировать навыки игры.Развитие быстроты:  повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта,из разных исходных положений; “челночный бег”;бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу). | Учетный |
|  | Преодоление полосы препятствий | 10.10 |  | Текущий |
|  | Бег 30м, 60м, 100м. Игра: «День и ночь» | 12.10 |  | Текущий |
|  | Спец. бег. упражнения легкоатлета. Прыжки в дину с разбега. Подвижные игры. | 14.10 |  | Текущий |
|  | Переменный бег в чередовании с ходьбой.Прыжки в дину с разбега. Подвижные игры. | 17.10 |  | Учетный |
|  | Прыжки в длину с места. Бег 400 м.Игра «Салки с мячами» | 19.10 |  | Текущий |
|  | Комплекс  ОРУ с мячами. Прыжки в длину с места Игра в мини-футбол. | 21.10 |  | Учетный |
|  | Спец. беговые упр.легкоатлета.Игра: «Перестрелка» | 24.10 |  | Текущий |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег  в равномерном темпе 1 км. Подвижные игры. | 26.10 |  | Учетный |  |
|  | Развитиескоростно- силовых качеств.Прыжки на скакалке.Игра: «Казаки- разбойники», «Салки с мячом | 28.10 |  | Текущий |  |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств.Челночный бег 4\*9м,3\*10м. Игры на развитие быстроты. | 31.10 |  | Текущий |  |
| Гимнастика с элементами акробатики  ( 21 час) |  |
|  | Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.Строевая подготовка.. | 07.11 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики.Роль акробатических упражнений для физического развития.Строевые упражнения. О.Р.У. ГруппировкаРежим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».Развитие выносливости.Выявление работающих групп мышц.Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».Эстафеты.Развитие скоростно- силовых способностей.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений.Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражненийЭстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей.Развитие координационных способностей.Демонстрировать навыки игры.Упражнения на пресс.ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.Развитие координационных способностейРазвитие скоростно-силовых способностей. | Фронтальный опросТекущий |  |
|  | Комплекс ОРУ на развитие гибкости.Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4. Прыжки на скакалке | 09.11 |  | Текущий |  |
|  | Строевая подготовка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 11.11 |  | Текущий |  |
|  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игры на развитие ловкости. | 14.11 |  | Учетный |  |
|  | Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 16.11 |  | Текущий |  |
|  | ОРУ на развитие равновесия. Стойка на лопатках. | 18.11 |  | Текущий |  |
|  | Упр.на гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Игра: «Вышибалы» | 21.11 |  | Учетный |  |
|  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | 23.11 |  | Текущий |  |
|  | Кувырок вперед, кувырок назад. Пресс за 1 мин. | 25.11 |  | Текущий |  |
|  | Кувырок вперед, кувырок назад. Игры на развитие ловкости. | 28.11 |  | Учетный |  |
|  | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. «Мост»  из положения  лежа на спине. Игра: «Воробьи-вороны». | 30.11 |  | Текущий |  |
|  | «Мост»  из положения  лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие быстроты. | 02.12 |  | Текущий |  |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. Стойка на лопатках. | 05.12 |  | Учетный |  |
|  |  Акробатическая комбинация | 07.12 |  | Текущий |  |
|  | Акробатическая комбинация | 09.12 |  | Текущий |  |
|  | Акробатическая комбинация | 12.12 |  | Учетный |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя. Преодоление гимнастической полосы препятствий | 14.12 |  | Текущий |  |
|  | Прыжки на скакалке (учет). Развитие скоростно-силовых способностей. | 16.12 |  | Учетный |  |
|  |
|  | Наклон вперед из положения стоя. Пресс за 1 мин. Игры на развитие ловкости. | 19.12 |  | Учетный |  |
|  | Наклон вперед из положения  сидя. Пресс (учет) . | 21.12 |  | Развитие гибкости | Учетный |  |
|  | ОРУ на развитие гибкости. Наклон  | 23.12 |  | Учетный |  |
| Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов) |  |
|  | Инструктаж по техники безопасности на уроках  физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. | 26.12 |  | Правила техники безопасности на уроках по физической культуре на занятиях по спортивным играм. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств | Фронтальный опросТекущий |  |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении  в тройках. Игра: «Вышибалы» | 28.12 |  | Закреплять  и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.Развитие скоростно-силовых способностейЛовля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, по кругу. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностейДемонстрировать навыки игрыВедение мяча, броски по кольцу одной рукой.Комплекс  О.Р.У. с баскетбольными мячами.Игра: «Гонка мячей по кругу» Техника игровых действий и приёмов.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Упражнения на снятие усталости. Комплекс упражнений на коррекцию осанки.Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.Игра в мини – баскетбол | Текущий |  |
|  | Броски в кольцо двумя руками от груди.Игра: «Передал- садись» | 09.01 |  | Текущий |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Мяч капитану» | 11.01 |  | Учетный |  |
|  | Комбинация: Защитник-нападающий. Игра «Гонка мячей по кругу». | 16.01 |  | Текущий |  |
|  | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Передал -садись», «Вызов номеров» | 18.01 |  | Текущий |  |
|  | Комбинация: Защитник-нападающий. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам. | 20.01 |  | Учетный |  |
|  | Остановка прыжком. Броски в кольцо изученными способами. Игры с мячами. | 23.01 |  | Текущий |  |
|  | Ведение мяча с обводкой стоек. Игра: «Перестрелка» | 25.01 |  | Учетный |  |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении..Эстафеты с мячами. | 27.01 |  | Текущий |  |
|  | Остановка прыжком. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам. | 30.01 |  | Учетный |  |
|  | Комплекс ОРУ с мячами.Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам. | 01.02 |  | Текущий |  |
| Подвижные игры с элементами волейбола  (7 часов) |  |
|  | ТБ на занятиях волейболом.ОРУ с мячами. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером. | 03.02 |  | Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения.Стойки игрока:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парах, тройках. Эстафеты, игровые упражнения.Руководствоваться правилами игр, соблюдают правила безопасности. | Текущий |  |
|  | Стойка игрока. Перемещение в стойке.Эстафеты. | 06.02 |  | Учетный |  |
|  | Передача мяча, наброшенного партнером. Передачи в парах. Игра: «Перехвати шар» | 08.02 |  | Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку.Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Комплексы О.Р.У. на месте и в движении. Комплексы О.Р.У. с мячами.Игра в баскетбол по упрощенным правилам.Игра «Перестрелка». | Текущий |  |
|  | Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Игры с мячами. | 10.02 |  | Текущий |  |
|  | Передачи мяча в тройках, в кругу. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. | 13.02 |  | Учетный |  |
|  | Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками Игра: «Не потеряй мяч» | 15.02 |  | Учетный |  |
|  | Игра в пионербол.Игра «Мяч среднему» | 17.02 |  |  | Текщий |  |
| Подвижные игры с элементами футбола (6 часов) |  |
|  | Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений | 20.02 |  | Правила игры в футбол.Комплекс  О.Р.У.,Стойка игрока, перемещение в  стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  Осваивать тактику  игры футбол. Техника игровых действий и приёмов.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Овладевать элементарными умениями в передачах  мяча. Игра в футболЗакреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  Осваивать тактику  игры футбол.Техника игровых действий и приёмов.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в передачах  мяча. Игра в футбол | Фронтальный опросТекущий |  |
|  | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий» | 22.02 |  | Текущий |  |
|  | Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге.Игра «Гонка мячей» | 24.02 |  | Текущий |  |
| 1.
 | Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра –в мини-футбол по упрощенным правиламСовершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам. | 27.02 |  | Учетный |  |
| Текущий |  |
|  | Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра –  в мини-футбол по упрощенным правилам. | 01.03 |  | Учетный |  |
|  | Жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам. | 03.03 |  | Текущий |  |
| Кроссовая подготовка (18 часов)Бег по пересеченной местности |  |
|  |  Инструктаж по техники безопасности на уроках  физической культуры при кроссовой подготовкой. Комплексы упражнений на развитие выносливости | 06.03 |  | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия .Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальнойскоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до400 м; равномерный “6-ти минутный бег”. | Текущий |  |
|  |  Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игры на выносливость. | 10.03 |  | Учетный |  |
|  | Комплекс ОРУ в движении.Равномерный бег 5 мин. | 13.03 |  | Текущий |  |
|  | Комплексы упражнений на развитиевыносливости. Игра: «Самый быстрый» | 15.03 |  | Текущий |  |
|  | Равномерный бег 6 мин.Круговая эстафета. | 17.03 |  | Текущий |  |
|  |  Челночный бег 3\*10 м,ю 4\*9 м. Игра "Перестрелка» | 20.03 |  | *Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой. | Текущий |  |
|  | Равномерный бег 7 мин.Встречная эстафета. | 22.03 |  | Учетный |  |
|  | Кросс 1 км по пересеченной местности. | 24.03 |  | Учетный |  |
|  | Бег 8 мин. в чередовании с ходьбой. Игры на развитие быстроты. | 03.04 |  | Текущий |  |
|  | Спец. бег. упр. легкоатлета. Прыжки на скакалке. | 05.04 |  | Учетный |  |
|  | ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 07.04 |  | *Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений;“челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений;бег в медленном и среднем темпе до 3-х мин.,чередование ходьбы и бега,бег 1 км. на результат,броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу). | Текущий |  |
|  | Спец. бег. упр. легкоатлета  Развитие выносливости. | 10.04 |  | Текущий |  |
|  | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игры на развитие выносливости. | 12.04 |  | Текущий |  |
|  | Бег с чередованием с ходьбой  800 м. Игры на развитие быстроты. | 14.04 |  | Текущий |  |
|  | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). | 17.04 |  | Текущий |  |
|  | Равномерный бег 3 мин.Круговая эстафета. | 19.04 |  | Текущий |  |
|  | Равномерный бег 2 мин.Встречная эстафета. | 21.04 |  | Учетный |  |
|  | Кросс 400 м. по пересеченной местности. | 24.04 |  | Учетный |  |
| Легкая атлетика (12 часов) |  |
|  | ТБ  при занятиях  по легкой атлетики.Спец. беговые упр. легкоатлета.Игра: «Салки» | 26.04 |  | Обучение низкому старту. Повторение приземления после прыжка в длину с местаРазвитие выносливости (медленный бег до 800 м.).Совершенствование низкого старта и стартового разгонаРазвитие выносливостиБег на результат 30, 60 м.Развитие скоростных способностей.Игра «Смена сторон».Эстафеты с преодолением полосыПрепятствий.Круговая эстафета.Встречная эстафета. | Учетный |  |
|  | Низкий старт.Бег 30 м, 60 м. | 28.04 |  | Учетный |  |
|  | Низкий старт.Эстафеты с преодолением полосы препятствий | 03.05 |  | Текущий |  |
|  | Высокий старт.«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). | 05.05 |  | Текущий |  |
|  | Высокий старт. Бег 100м. Передача эстафетной палочки. | 08.05 |  | Текущий |  |
|  | Высокий старт. Бег 400м. Передача эстафетной палочки. | 10.05 |  | Текущий |  |
|  | Многоскоки. Прыжки в длину с места | 12.05 |  |  | Текущий |  |
|  | Многоскоки.Прыжки в длину с места | 15.05 |  | Повторение техники движения предплечья метающей руки. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростных способностей.Развитие скоростных способностей Бег на результат 1 км. | Учетный |  |
|  | Метание мяча в цель на дальность. | 17.05 |  | Текущий |  |
|  | Метание мяча в цель на дальность. | 19.05 |  | Учетный |  |
|  | Тестирование физических качеств. | 22.05 |  | Учетный |  |
|  | Тестирование физических качеств. | 24.05 |  | Учетный |  |

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)

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

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

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

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

       В 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.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Общеразвивающие  физические упражнения на развитие основных физических  качеств.

Тематическое распределение часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | название тем | кол-во часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | 38 |
| 2 | Гимнастика c элементами акробатики | 21 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 25 |
| 4 | Кроссовая подготовка | 18 |
|                                                                                            Итого  | 102 |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://fiz-ra-

ura.jimdofree.com/%

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/

«Открытый урок. Первое сентября»

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца