

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Мордовия
Краснослободский муниципальный район
МБОУ «Краснослободский многопрофильный лицей»

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ШМО
_____/ Конова Л. М./
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____/Голубева Е. Н./
Приказ № 49
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 4 «А» класса

Учитель: Дурушева Людмила Николаевна

Краснослободск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, Примерной программы НОО, на основе авторской программы В.И.Лях «Физическая культура». («Школа России»)

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

С учётом этих особенностей **целью** рабочей 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, 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 показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

-умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане МБОУ «Краснослободский многопрофильный лицей» на изучение физической культуры в 1 классе начальной школы отводится 2 часа в неделю, учебных недель 33, всего за год 66 часов, во 2 – 4 классах при 34 учебных неделях по 68 часов соответственно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и прежде всего ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, Больше внимания уделять обучению школьников

умениям самостоятельно заниматься воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий; отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	легкая атлетика	19
3	гимнастика с основами акробатики	18
4	подвижные игры, элементы спортивных игр	18
5	Лыжная подготовка	10
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Итого		68

Основное содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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; 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
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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке⁴ перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика . Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с передвижением; 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.

Подвижные и спортивные игры

На материале лёгкой 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; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага. глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах. в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях⁴ комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук и ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа;

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с 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.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующейся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд, запрыгивание с последующим спрыгиванием

Планируемые результаты

- по разделу «**Знания о физической культуре**» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу **«Легкая атлетика»** — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу **«Лыжная подготовка»** — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу **«Подвижные и спортивные игры»** — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Календарно-тематическое планирование в 4 «А»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид занятия	К. ч	Виды самостоятельной работы	Дата	
					План	Факт
	Основы знаний (3 ч)					
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	Вводное	1	Выполнение пунктов инструкции по технике безопасности	5.09	
	Легкая атлетика (19 ч)					
2.1	Прыжки в длину с места.	Изучение нового м-ла	1	Выполнение прыжка с места.	8.09	
2.2	Высокий старт. Контроль прыжков в длину с места и с разбега.	Урок контроля	1	Бег с максимальной скоростью до 60м.	12.09	
2.3	Совершенствование техники бега на 30м. и 60м. Эстафеты.	Комплексное	1	выполнение основных движений в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м.	15.09	
2.4	Контроль бега на 30м. и 60 м. Игра «Точно в мишень»	Урок контроля	1	бег с максимальной скоростью до 60м.	19.09	
2.5	Бег 1000м. Метание мяча в горизонтальную цель.	Изучение нового м-ла	1	правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге;	22.09	
2.6	Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель. Многоскоки.	комплексное	1	Бег с высокого старта.	26.09	
2.7	Челночный бег 3х10. Контроль метания мяча на дальность и на заданное расстояние.	Контроль ный урок	1	Метание теннисного мяча.	29.09	
2.8	Контроль техники бега на 1000м .Игра» мяч соседу».	Урок контроля	1	Бег 1000.метров	3.10	
2.9	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	комплексное	1	выполнение прыжка вперед с отталкиванием двумя ногами.	10.10	
2.10	Метание малого мяча из-за головы в цель.	комплексное	1	Метание малого мяча	13.10	
	Основы знаний (3ч)					
1.2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	вводное	1	Выполнение пунктов инструкций по технике безопасности .	17.10	
	Подвижные игры (30ч)					
4.1-4.2	Чередование бега и ходьбы. Бросок баскетбольного мяча из-за головы.	комплексный	2	передача и прием мяча в различных направлениях.	20.10 24.10	
4.3-	Прыжки на двух ногах с	совершенств	2	Выполнение прыжков на двух	27.10 7.11	

4.4	продвижением вперед.	ование		ногах		
4.5-4.6	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках и метании.	закрепление	2	ориентирование в пространстве без зрительного контроля.	10.11 14.11	
4.7-4.8	Контроль по метанию на точность. Развитие внимания.	Урок контроля	2	Выполнение упражнений на координацию и внимание.	17.11 21.11	
4.9-4.10	Прием и передача мяча в различных направлениях.	комплексное	2	Выполнение упражнений на гимнастической стенке	24.11 28.11	
4.11-4.12	Прием и передача мяча в различных направлениях.	закрепление	2	Выполнение упражнений на гимнастической скамье.	1.12 5.12	
4.13-4.14	Контроль приема и передачи мяча в различных направлениях.	Урок контроля	2	передача и прием мяча в различных направлениях.	8.12 12.12	
4.15-4.16	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	комплексное	2	Прыжки через короткую. скакалку	15.12 19.12	
4.17-4.18	Совершенствование и закрепление умений при прыжках через скакалку. Контроль умений при прыжках через скакалку.	комплексное Урок контроля	2	выполнение комбинаций из освоенных элементов техники переброски мяча.	22.12 26.12	
4.19	Совершенствование и закрепление техники передачи и ведении мяча . Контроль техники бросков мяча в цель.	Закрепление Урок контроля	1	Ведение мяча в движении..	29.12	
	Лыжная подготовка(10 ч)					
5.1-5.2	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды построений, перестроений.	вводное	2	выполнение требований к лыжной подготовке выполнение команд : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	9.01 12.01	
5.3-5.4	Ознакомление с техникой скользящего шага.-	комплексное	2	передвижение ступающим шагом.	16.01 19.01	
5.5-5.6	Передвижение ступающим шагом. Управление лыжами.	комплексное	2	продвижение по дистанции скользящим шагом	23.01 26.01	
5.7-5.8	.Контроль прохождения дистанций на лыжах.	Урок контроля	2	передвижение свободным скользящим шагом.	30.01 2.02	
5.9-5.10	Спуск в основной стойке. Подъем различными способами.	комплексное	2	выполнение подъема изученными способами.	6.02 9.02	
	Основы знаний (3ч)					

1.6	Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Исследование	1	Проект «Как ухаживать за кожей.»	13.02	
1.7	Режим дня и личная гигиена.	Изучение нового материала	1	изучение основных положений режима дня школьника.	16.02	
	Гимнастика с элементами акробатики (18ч)					
3.1- 3.2	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения.	Вводное	2	выполнение правил поведения во время проведения уроков по гимнастике.	20.02 27.02	
3.3- 3.4	Кувырок вперед. Стойка на лопатках лежа на спине.	Комплексное	2	показ изученных элементарных акробатических упражнений.	1.03 5.03	
3.5- 3.6	Построение в две шеренги. Отжимание от скамейки.	Комплексное	2	лазание по гимнастической скамейке.	7.03 12.03	
3.7- 3.8	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	комплексное	2	Выполнение перекатов вперед	15.03 19.03	
3.9	Построение в две шеренги. Контроль по подтягиванию в висе.	Урок контроля	1	Выполнение строевых упражнений.	22.03	
3.10 - 3.11	Упражнения на гимнастической скамейке. Отжимание от скамейки.	совершенство вание	2	Выполнение упражнений на равновесие.	5.04 9.04	
3.12	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	совершенство вание	1	выполнение упражнений с короткой скакалкой	12.04	
3.13	Ходьба приставными шагами. Танцевальный шаг.	комплексное	1	Выполнение танцевальных упражнений.	16.04	
3.14 - 3.15	Контроль выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках	Урок контроля	2	Выполнение акробатических упражнений.	19.04 23.04	
3.16	Построение в колонну по одному. Повороты на месте.	совершенство вание	1	Выполнение организующих команд	26.04	
3.17	Отжимание от скамейки. Подтягивание в висе.	Урок контроля	1	Выполнение упражнений на развитие ловкости и силы.	30.04	
3.18	Заключительный урок по гимнастике.	обобщающий	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	3.05	
	Легкая атлетика (19ч)					

2.13	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Вводное	1	Оказание первой помощи при ушибах и падениях	7.05	
2.14	Совершенствование техники высокого старта. Челночный бег.	Совершенствование	1	демонстрация техники прыжка на месте.	10.05	
2.15	Закрепление техники высокого старта. Бег на 30 м.	Закрепление	1	демонстрация техники высокого старта.	14.05	
2.16	Контроль бега на 30м. Прыжки в длину с места и разбега.	Урок контроля	1	демонстрация равномерного скоростного бега.	17.05	
2.17	Отработка техники прыжков с места и разбега. Прыжки в высоту.	комплексное	1	демонстрация прыжка вперед с отталкиванием двумя ногами.	21.05	
2.18	Контроль прыжков в длину с места и разбега	Урок контроля	1	Корректировка техники выполнения упражнений.	24.05	
2.19	Метание малого мяча на заданное расстояние. Прыжки в высоту.	комплексное	1	бег на 30 метров, метание мяча в цель.	28.05	
2.20	Контроль по прыжкам в высоту. Бег 1000м.без учета времени.	Урок контроля	1	бег на 1000 метров.	30.05	

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения

Основная литература для учителя

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011
3. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.

Дополнительная литература для учителя

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт

Технические средства обучения

Компьютер. Мультимедийная установка..Экран

Учебно-практическое оборудование

Козел гимнастический

Стенка гимнастическая

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч пластиковый детский

Стойка для прыжков в высоту

Планка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Рулетка измерительная

Лыжи детские (с креплениями и палками)

Аптечка