

# Приложение к ООП НОО (ФГОС НОО)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Физическая культура**

---

(наименование учебного предмета (курса))

**4 класс**

---

(уровень, ступень образования)

Программа составлена  
на 2017- 2018 уч.год  
составитель - учитель физической культуры  
Плешков Владимир Анатольевич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной основной образовательной программы НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы (автор В.И. Лях «Физическая культура») в соответствии с требованиями ФГОС НОО и Образовательной программы МБОУ СОШ с. Преображенка.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, всего 105 часов в учебном году (из них 34 часа - плавание).

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

Сообщение знаний увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Одним из методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

### Цель курса:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

### Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, содействие развитию психических процессов.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Легкая атлетика	30	16	2		12
Подвижные игры с элементами спортивных игр	17		4	6	7
Гимнастика	10		10		
Лыжная подготовка	14			14	
Плавание	34	8	8	10	8
Основы знаний о физической культуре		В процессе урока			
Итого:	105 ч.	24	24	30	27

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### **Основы знаний о физической культуре**

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”

### **Легкая атлетика**

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт.

Стартовое ускорение. Финиширование.

### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: «одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы.

### **Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа:

“Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале лыжной подготовки: “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”.

На материале плавания: «Торпеды», “Водолазы”, “Гонка лодок”, “Гонки мячей”, “Паровая машина”.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся четвертого класса должны:

### *Знать и иметь представления:*

- О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

### *Уметь:*

- Вести дневник самонаблюдения;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).
- Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу).

**Уровень физической подготовленности учащихся**

№ П/п	Физические Способности	Контрольное Упражнение (тест)	Воз Раст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и в	7,3-6,2	5,6 и в	7,6 и в	7,5-6,4	5,8 и н
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2 и в	10,8-10,3	9,9 и н	11,7 и в	11,3/10,6	10,2 и н
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4/9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и н	115-135	155 и в	85 и н	110-130	150 и в
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и н	750-900	1100 и в	500 и н	600-800	900 и в
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850/1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900/1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед Из положения Сидя (см)	7	1 и н	3-5	+9 и в	2 и н	6-9	12,5 и в
			8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), (раз), на низкой перекладине из вися лежа (девочки), (раз)	7	1	2-3	4 и в	2 и н	4-8	12 и в
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во уроков	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	Фактически						
Легкая атлетика - 18 часовф								
1.			Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	Беседа.	Выполнять технику безопасности на уроках физической культуры.		ТБ
2.			Высокий старт. Бег с ускорением.	1	Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Игра «К своим флажкам»	Выполнять спец. беговые упражнения, бег с высокого старта. Скоростной бег на дистанции 30 м. Выполнять игровые действия.	Текущий	Комплекс 1
3.			Бег на скорость - 30 м	1	Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег на скорость - 30 м. Эстафета.	Выполнять бег с максимальной скоростью, полной координации движения на результат. Выполнять игровые упражнения в эстафете.	Тест	Комплекс 1
4.			Кроссовая подготовка.	1	Бег в чередовании с ходьбой. Игра с ОРУ «Вызов номеров». Упражнения для развития силы.	Выполнять бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой.	Текущий	Комплекс 1
5.			Кроссовая подготовка.	1	Беседа. Бег в чередовании с ходьбой. Прохождение полосы препятствий. Игра «Третий лишний»	Выполнять бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой. Выполнять игровые действия.	Текущий	Комплекс 1
6.			Бег на выносливость 1000 м	1	Бег на выносливость -1000 м. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.	Преодоление дистанции с равномерной скоростью с учетом времени.	Тест	Комплекс 1
7.			Бег из разных и.п.	1	Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег с ускорением до 15 м из разных и.п. Эстафета с предметами (мячами, скакалками, обручами)	Выполнять бег из разных исходных положений, в полной координации движения. Выполнять игровые упражнения с предметами в эстафете.	Текущий	Комплекс 1
8.			Эстафетный бег.	1	Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Эстафетный бег на этапах до 40 м	Выполнять эстафетный бег на этапах до 40 м с максимальной скоростью.	Текущий	Комплекс 1
9.			Бег с изменением направления	1	Ходьба с изменением длины, частоты шага, в различном темпе. Бег с изменением скорости и направления. Варианты челночного бега. Игра «Пятнашки» с мячом	Выполнять челночный бег в разных вариантах, в полной координации движения. Играть в подвижные игры.	Текущий	Комплекс 1

10.			Челночный бег 3x10м.	1	Ходьба и бег по сигналу. Беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м с переносом предметов. Игровые упражнения на внимание.	Выполнять челночный бег с высокого старта, в полной координации движения, с переносом предметов на результат.	Тест	Комплекс 1
11.			Метание малого мяча.	1	Ходьба и бег. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Метко в цель»	Выполнять метание на дальность. Выполнять игровые действия в подвижной игре.	Текущий	Комплекс 1
12.			Метание малого мяча.	1	Ходьба и бег. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Подвижная цель»	Выполнять метание на дальность, в цель с расстояния 4-5 м. Выполнять игровые действия в подвижной игре.	Учет	Комплекс 1
13.			Прыжок в длину с места.	1	Ходьба и бег. Прыжковые упражнения (многоскоки). Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».	Выполнять прыжковые упражнения. Выполнять прыжок в длину с места. Играть в подвижную игру.	Текущий	Комплекс 1
14.			Прыжок в длину с места.	1	Ходьба и бег. Прыжковые упражнения (многоскоки). Прыжок в длину с места на результат.	Выполнять прыжок в длину с места, в полной координации движения на результат. Играть в подвижную игру на сопротивление.	Тест	Комплекс 1
15.			Развитие силы. Подтягивание.	1	Ходьба и бег. Упражнения силовой направленности. Подтягивание на результат. Игра «Перетягивание в парах»	Выполнять подтягивание: М – из виса; Д – из виса лежа. Играть в подвижную игру на сопротивление.	Тест	Комплекс 1
16.			Метание набивного мяча.	1	Ходьба и бег. Метание набивного мяча из положения сидя. Игра «За мячом соперника».	Выполнять метание набивного мяча. Выполнять метание набивного мяча в подвижной игре.	Текущий	Комплекс 1
17.			Метание набивного мяча.	1	Ходьба и бег. Метание набивного мяча из положения сидя на результат. Игра «Зайцы в огороде»	Выполнять метание набивного мяча на результат. Выполнять игровые действия.	Учет	Комплекс 1
18.			Эстафетные игры.	1	Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания изученные ранее.	Играть по правилам. Быстро реагировать на команды, ориентироваться на площадке. Выполнять игровые упражнения.	Текущий	Комплекс 1

Гимнастика с элементами акробатики – 10 часов

19.			Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями. Акробатические упражнения.	1	Краткая беседа. Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины, частоты шага, в различном темпе. ОРУ с гимнастическими палками. Перекаты и группировка, кувырок вперед. Игровые упражнения на внимание.	Выполнять строевые команды: повороты на месте, «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», перестроение в движении. Выполнять перекаты, группировку, кувырок вперед. Выполнять игровые упражнения на внимание.		Комплекс 2
-----	--	--	--	---	---	---	--	------------

20.			Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра на внимание.	Выполнять строевые команды: повороты на месте, «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», перестроение в движении. Выполнять перекаты, группировку, кувырок вперед, стойку на лопатках. Выполнять игровые упражнения на внимание.	Текущий	Комплекс 2
21.			Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	1	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Игра «Удочка»	Выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять игровые действия со скакалкой.	Учет	Комплекс 2
22.			Лазанье и перелезание (по гимнастической скамейке).	1	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через препятствия. Эстафета с набивными мячами.	Передвижения по диагонали, Противоходом, «змейкой». Перестроение в две шеренги, из двух шеренг в два круга. Уметь лазать по наклонной скамейке разными способами. Выполнять перелезание через препятствия. Выполнять игровые упражнения с набивным мячом в эстафете.	Текущий	Комплекс 2
23.			Лазанье и перелезание (по гимнастической стенке).	1	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлении. Перелезание через препятствия. Эстафета с элементами гимнастики.	Передвижения по диагонали, Противоходом, «змейкой». Перестроение в две шеренги, из двух шеренг в два круга. Выполнять лазание по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлении. Выполнять перелезание через препятствия. Выполнять игровые упражнения в эстафете.	Текущий	Комплекс 2
24.			Упражнения в равновесии	1	Беседа. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Эстафета со скакалкой.	Выполнять строевые команды. Выполнять ходьбу приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Выполнять игровые упражнения со скакалкой в эстафете.	Текущий	Комплекс 2
25.			Упражнения в равновесии	1	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ на месте. Ходьба	Выполнять строевые команды. Выполнить упражнения в	Учет	Комплекс 2

					приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Игра «Посадка картофеля»	равновесии отдельно и в комбинации. Выполнять игровые действия с мячом.		
26.			Упражнения в висе, в упоре.	1	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ в парах. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, на гимнастической скамейке. Игра «Перетягивание в парах»	Выполнять строевые команды. Выполнить упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, на гимнастической скамейке. Выполнять упражнения на сопротивление в игре.	Текущий	Комплекс 2
27.			Упражнения в висе, в упоре.	1	Беседа. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ на месте. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, на гимнастической скамейке. Игра «Посадка картофеля»	Выполнять строевые команды. Выполнять упражнения в висе и упоре. Выполнять игровые действия с мячом.	Учет	Комплекс 2
28.			Полоса препятствий.	1	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ. Полоса препятствий. Игра на внимание.	Выполнять строевые команды. Преодолеть полосу препятствий. Выполнять игровые действия на внимание.	Текущий	Комплекс 2
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 4 часа								
29.			Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча.	1	Краткая беседа. Бег с изменением направления. Передвижения приставными шагами. ОРУ в игре «Вызов номеров». Упражнения с мячом в парах. Игра «Невод».	Выполнять ловлю и передачу мяча в парах. Играть в подвижные игры.		Комплекс 2
30.			Ловля и передача мяча на месте.	1	Игра «Пятнашки» с мячом. ОРУ в движении. Упражнения с мячом в парах. Игра «Гонка мячей по кругу».	Выполнять ловлю и передачу мяча в парах, в квадрате. Играть в подвижные игры.	Текущий	Комплекс 2

31.			Ловля и передача мяча на месте.	1	Игра «Белые медведи». ОРУ на месте. Варианты челночного бега. Передача мяча двумя руками от груди за 30 с (кол-во раз). Игра «Не давай мяч водящему».	Выполнять передачу мяча на скорость. Играть в подвижные игры.	Учет	Комплекс 2
32.			Подвижные игры с мячом.	1	Подвижные игры и эстафеты с мячом изученные ранее.	Уметь играть в подвижные игры.	Текущий	Комплекс 2
Лыжная подготовка – 14 часов								
33.			Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.	1	Беседа. Передвижение скользящим шагом.	Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Уметь строиться с лыжами в руках в одну шеренгу.		Комплекс 3
34.			Скользящий шаг без палок, с палками. Игра «Кто дальше прокатится».	1	Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу. Упражнение «самокат». Игра «Кто дальше прокатится».	Уметь передвигаться на лыжах с равномерной скоростью до 15 мин.	Текущий	Комплекс 3
35.			Скользящий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием на месте.	1	Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом с палками по учебному кругу. Игра «Накат».	Уметь укладывать лыжи на снег, надевать крепление. Уметь передвигаться ступающим и скользящим шагом.	Учет	Комплекс 3
36.			Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом.		Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Подъем ступающим шагом. Спуски в основной стойке.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.	Текущий	Комплекс 3
37.			Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем «Лесенкой».	1	Повороты переступанием на месте. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу. Подъем «лесенкой».	Уметь выполнять подъем ступающим шагом и «лесенкой»	Текущий	Комплекс 3

38.			Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе попеременным двухшажным ходом. Подъем «лесенкой». Спуски с небольших склонов в высокой стойке.	Уметь выполнять спуски в высокой и низкой стойках.	Текущий	Комплекс 3
39.			Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	1	Равномерное передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом.	Уметь выполнять повороты переступанием на месте и в движении.	Текущий	Комплекс 3
40.			Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой стойке.	1	Равномерное передвижение скользящим шагом. Прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом. Подъемы и спуски в низкой стойке с небольших склонов. Игра «Проехать через ворота».	Уметь выполнять повороты переступанием на месте и в движении. Уметь выполнять спуски в высокой и низкой стойках.	Учет	Комплекс 3
41.			Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом».	1	Непрерывное передвижение на лыжах в равномерном темпе на дистанции 1000 м. Игра «Кто самый быстрый». Спуски и подъемы с небольших склонов. Торможение «плугом».	Уметь выполнять торможение «плугом» и упором.	Учет	Комплекс 3
42.			Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших склонов.	1	Равномерное передвижение на лыжах в течении 10 мин. Прохождение отрезков до 60 м с максимальной скоростью в круговой эстафете. Подъемы и спуски с небольших склонов.	Уметь играть в зимние игры и эстафеты. Уметь спускаться и подниматься на небольшие склоны.	Текущий	Комплекс 3
43.			Прохождение дистанции до 1500 м.	1	Непрерывное прохождение дистанции 1500 м в равномерном темпе.	Уметь проходить дистанцию на лыжах.	Текущий	Комплекс 3
44.			Спуск и подъем без палок. Торможение упором.	1	Равномерное передвижение на лыжах в течении 10 мин. Подъемы и спуски с небольших склонов без палок. Игра «Подними предмет». Торможение упором.	Уметь выполнять торможение «плугом» и упором.	Учет	Комплекс 3
45.			Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором.	1	Равномерное передвижение скользящим шагом до 10 мин. Игра «Кто самый быстрый». Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение упором.	Уметь выполнять торможение «плугом» и упором.	Текущий	Комплекс 3
46.			Эстафета с этапом 100 м.	1	Прохождение отрезков с максимальной скоростью в	Уметь играть в зимние игры и эстафеты.	Текущий	

			Игра «Проехать через ворота».		эстафете. Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра «Проехать через ворота».			
Подвижные игры (элементы спортивных игр) – 13 часов								
47.			Ведение мяча на месте.	1	Игра «Пятнашки» с мячом. ОРУ на месте. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Коршун и цыплята»	Выполнять ведение мяча правой и левой рукой с разным уровнем отскока. Играть в подвижные игры.	Текущий	Комплекс 3
48.			Ловля и передача мяча	1	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
49.			Ловля и передача мяча	1	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
50.			Ведение мяча	1	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
51.			Ведение мяча	1	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
52.			Ведение мяча в движении.	1	Игра «Ловля обезьян». Упражнения с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой в ходьбе и беге. Эстафета с ведением мяча.	Выполнять ведение мяча в движении правой и левой рукой. Выполнять игровые упражнения с мячом в эстафете.	Текущий	Комплекс 3
53.			Ведение мяча в движении.	1	Игра «Ловля обезьян». Упражнения с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой в ходьбе и беге. Эстафета с ведением мяча.	Выполнять ведение мяча в движении правой и левой рукой. Выполнять игровые упражнения с мячом в эстафете.	Учет	Комплекс 4
54.			Ведение мяча с изменением направления.	1	Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. ОРУ на месте. Варианты челночного бега. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель».	Выполнять челночный бег в разных вариантах. Выполнять ведение мяча с изменением направления. Играть в подвижные игры.	Текущий	Комплекс 4
55.			Упражнения с мячом. Игра «Два капитана»	1	Игра «Салки – ноги от земли». Упражнения с мячом. Игра «Два капитана»	Выполнять упражнения с мячом. Применять элементы баскетбола в игре. Играть в подвижные игры.	Текущий	Комплекс 4
56.			Правила игры «Пионербол».	1	Бег с изменением направления. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч через сетку». Игра «Пионербол»	Выполнять бросок мяча через сетку с разного расстояния, разными способами. Играть в подвижные игры.	Текущий	Комплекс 4
57.			Игра «Пионербол»		Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. Встречная эстафета с передачей и ловлей мяча	Выполнять бросок мяча через сетку с разного расстояния, разными способами в эстафете и игре. Играть в подвижные игры.	Текущий	Комплекс 4

					через сетку. Игра «Пионербол»			
58.			Игра «Пионербол».		Игра «Пятнашки» с мячом. Эстафета с набивными мячами. Игра «Пионербол»	Выполнять игровые упражнения с набивным мячом. Играть в подвижные игры.	Текущий	Комплекс 4
59.			Бег с изменением направления.		Бег с изменением скорости и направления. Варианты челночного бега. Игра «Пятнашки» с мячом	Выполнять челночный бег в разных вариантах, в полной координации движения. Играть в подвижные игры.	Текущий	Комплекс 4
Легкая атлетика – 12 часов								
60.			Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега,		Комплекс1
61.			Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		Комплекс1
62.			Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (дев. -80 см., мал. – 85 см.). Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» Основная группа: Мальчики 110-100-85, девочки 105-95-80 подготовительная и спец. группа (техника прыжка).	Комплекс1
63.			Челночный бег 3x10 м.	1	Ходьба и бег по сигналу. Беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м с переносом предметов. Игровые упражнения на внимание.	Выполнять челночный бег с высокого старта, в полной координации движения, с переносом предметов на результат.	Тест	Комплекс 4
64.			Прыжок в длину с места.	1	Беседа. Ходьба и бег. Прыжковые упражнения (многоскоки). Прыжок в длину с места на результат.	Выполнять прыжок в длину с места, в полной координации движения на результат. Играть в подвижную игру на сопротивление.	Тест	Комплекс 4

65.			Бег из разных и.п.	1	Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег с ускорением до 15 м из разных и.п. Эстафета с предметами (мячами, скакалками, обручами).	Выполнять бег из разных исходных положений, в полной координации движения. Выполнять игровые упражнения с предметами в эстафете.	Текущий	Комплекс 4
66.			Бег на скорость – 30 м.	1	Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег на скорость - 30 м. Эстафета.	Выполнять бег с максимальной скоростью, полной координации движения на результат. Выполнять игровые упражнения в эстафете.	Тест	Комплекс 4
67.			Эстафетный бег.	1	Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Эстафетный бег на этапах до 60 м.	Выполнять эстафетный бег на этапах до 60 м с максимальной скоростью.	Текущий	Комплекс 4
68.			Кроссовая подготовка.	1	Бег в чередовании с ходьбой. Прохождение полосы препятствий. Игра «Третий лишний».	Выполнять бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой. Выполнять игровые действия.	Текущий	Комплекс 4
69.			Кроссовая подготовка.	1	Бег в чередовании с ходьбой. Прохождение полосы препятствий. Игра «Третий лишний»	Выполнять бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой. Выполнять игровые действия.	Текущий	Комплекс 4
70.			Бег на выносливость - 1000 м.	1	Беседа. Бег на выносливость -1000 м. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.	Преодоление дистанции с равномерной скоростью с учетом времени.	Тест	Комплекс 4
71.			Бег на выносливость - 1000 м.	1	Беседа. Бег на выносливость -1000 м. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.	Преодоление дистанции с равномерной скоростью с учетом времени.	Тест	Комплекс 4

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

<b>№</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
1.	<b><i>Основная литература для учителя</i></b>	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.	<b>К</b>
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5.	Асмолов А.Г Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М. Педагогика, 2009	Д
1.6.	Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266-1 ( в ред. От 27.12.2009).	Д
1.7.	Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования/Под ред. А.М. Кондакова ,А.А.Кузнецова. М.: Просвещение,2008.	Д
1.8.	Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Авт. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. (Электронный документ).	Д
1.9.	Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (Электронный документ).	Д
1.10.	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» ( СанПин 2.4.2.2621-10).	Д
1.11.	Приказ министерства и образования науки РФ от 24.11.2011 №МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся.	Д
1.12.	Примерная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. М.: Просвещение,2011.	Д
1.13.	Приоритетный национальный проект «Образование» :(Электронный документ)	Д
1.14.	Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования (Электронный документ)	Д
1.15.	Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015гг(Электронный документ)	Д
1.16.	формировани универсальных учебных действий в основной школе: от действий к мысли. Система заданий. Пособие для учителя./ Под ред. А.Г.Асмолова. .М.: Просвещение, 2010.	Д
1.17.	Фундаментальное ядро содержания общего образования /Под ред. В.В.Козлова. М.: Просвещение, 2011	Д
2.	<b><i>Дополнительная литература для учителя</i></b>	Д
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д
2.2.	Елизарова Е.М. Физическая культура 2-4 классы: уроки двигательной активности. "Учитель", 2014	Д
2.3.	Хайрутдинов Р. Р.Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В. И. Ляха. "Учитель", 2013	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2012 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2013	Д
2.6.	Патрикеев А. Ю.Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2013	Д
2.7.	Асмолов А.Г. Как будем жить дальше? Социальные эффекты образовательной политики /Лидеры образования.2007.№7.	Д
2.8.	Асмолов А.Г. Стратегия социокультурной модернизации образования: на пути преодоления кризиса идентичности и построения гражданского общества //Вопросы образования.2008.№1.	Д
2.9.	Асмолов А.Г., СеменовА.Л.Российская школа и новые информационные технологии: взгляд в следующее тысячелетие.М.:НексПринт,2010.	Д
2.10.	Дистанционные образовательные технологии: проектирование и реализация учебных курсов /Под общей редакцией М.Б.Лебедевой.СПб.: БХВ-Петербург,2010.	Д
2.11.	Жильцова О.А. Организация исследовательской и проектной деятельности школьников: дистанционная поддержка педагогических инноваций при подготовке школьников к деятельности в сфере наук и высоих технологий. М.:Просвещение,2007.	Д

2.12	Журналы «Стандарты и мониторинг образования,2011-2012.	Д
2.13	Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». (Электронный документ)	Д
2.14	«Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов».(Электронный документ)	Д
2.15	«Каталог электронных образовательных ресурсов Федерального центра».(Электронный документ)	Д
2.16	«Образовательные ресурсы сети Интернет»(Электронный документ)	Д
2.17	«Сеть творческих учителей».(Электронный документ)	Д
2.18	«Федеральный государственный образовательный стандарт».Электронный документ)	Д
2.19	Сайт Министерства образования и науки РФ:(Электронный документ)	Д
2.20	Сайт ФГУ «Государственный научно- исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций(Электронный документ)	Д
3.	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Персональный компьютер	Д
5.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1.	Мост гимнастический	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая	Ф
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.9.	Палка гимнастическая	П
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч гимнастический	Д
5.15.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.16.	Сетка волейбольная	Д
5.17.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2013.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010