**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**4 КЛАСС**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с  требованиями ФГОС НОО для детей с ОВЗ, на основе АООП НОО МБОУ ШИ для слепых и слабовидящих детей (вариант 3.2, вариант 4.2.), рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; авторской   Программы В. И. Лях «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва 2021г. Поурочные разработки по физической культуре КУМК В.И. Ляха («Школа России») ФГОС. 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. Москва «ВАКО» -2017.

 Содержание обучения в начальной школе для слепых и слабовидящих детей соответствует содержанию обучения в основной школе. Поскольку обучение детей с нарушением зрения в начальной школе осуществляется в течение 4 лет (в начальной школе – 5 лет) произведено перераспределение учебного материала по годам обучения и увеличено количество часов на освоение учебного предмета: по программе 1-4 предусмотрено 405 часов, по программе 1-5 предусмотрено 507 часа.

При распределении материала по годам обучения учтены особенности развития слепых и слабовидящих детей, которые проявляются в сфере восприятия, представления, мышления, речи. Кроме общеобразовательных задач на этом этапе обучения решаются задачи по коррекции, компенсации и преодолению отклонений в развитии детей. Требования к знаниям и умениям учащихся, оканчивающих основную школу, соответствуют требованиям к личностным и метапредметным результатам обучения, представленным в программе курса физическая культура.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

**Личностные результаты:**

 **с**формированность основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий, любовь к своему краю; осознание своей национальности; уважение культуры и традиций народов России и мира;

 сформированность самооценки с осознанием своих возможностей в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

 принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие значимых мотивов учебной деятельности, любознательности и интереса к новому содержанию и способам решения проблем;

 приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата;

 ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;

 наличие стремления к совершенствованию своих способностей, ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как примера для подражания;

 сформированность умения ориентироваться в пространственной и социально-бытовой среде;

 владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

 способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;

 принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

 сформированность самооценки с осознанием своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

 принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие значимых мотивов учебной деятельности, любознательности и интереса к новому содержанию и способам решения проблем;

 приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата;

 развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;

 формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

 развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

 развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;

 формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохранных анализаторов; на безопасный, здоровый образ жизни;

 сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.

 **Слепые обучающийся научится:**

 Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.). У них будут формироваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Занятия физической культурой будут способствовать профилактике вторичных нарушений физического развития. У слепых обучающихся будет формироваться потребность в занятиях физической культурой.

 **Обучающийся научится:**

**Знания о физической культуре:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

 понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; понимать роль занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств, раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, повышение общей и зрительной работоспособности (для слепых с остаточным зрением); ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

 понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека;

 характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

 характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Способы физкультурной деятельности:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток, выполнять их в соответствии с изученными правилами;

 участвовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности.

 использовать остаточное зрение (для слепых с остаточным зрением) в процессе физкультурной деятельности.

**Физическое совершенствование:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие остаточного зрения (для слепых с остаточным зрением), мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

 выполнять организующие строевые команды;

 выполнять акробатические упражнения;

 выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическое бревно);

 выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

 выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

 совершенствовать знание «схемы тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности;

 сохранять правильную осанку;

 выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» слабовидящие обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.). У них будут формироваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Занятия физической культурой будут способствовать профилактике вторичных нарушений физического развития. У слабовидящих обучающихся будут формироваться потребность в занятиях физической культурой.

**Слабовидящий обучающийся научится:**

***Знания о физической культуре:***

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; понимать роль занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, повышение общей и зрительной работоспособности;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

***Способы физкультурной деятельности:***

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

участвовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности;

использовать зрение в процессе физкультурной деятельности; выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук. Физическое совершенствование:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие зрения, мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

выполнять организующие строевые команды;

выполнять акробатические упражнения;

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

совершенствовать знание «схемы тела», дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности;

сохранять правильную осанку;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

соблюдать правила игры в баскетбол, футбол и волейбол, футбол; выполнять передвижения на лыжах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**4 класс (102 часа)**

***Знания о физической культуре.***

**Физическая культура**. Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.

Физические нагрузки на занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

**Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие.

 ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия**. Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.

Самостоятельные игры и развлечения. Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятия накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

 ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

Комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

 ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

 **Гимнастика с основами акробатики**.

Организующие команды и приёмы. Построение друг за другом в любом порядке за учителем. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой.

 **Основные положения и общеразвивающие упражнения.**

Основные положения рук, ног, положения лежа; движения головы, туловища, седы.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения

в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, с озвученными мячами, мячами разной фактуры, со скакалкой и др.

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь.

Упражнения в лазании и ползании: свободное лазание по гимнастической стенке (на 5-6 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25-30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов и с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения с мячами: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча и ловля; высокое подбрасывание мяча без ловли, броски мяча друг другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с мячом.

Упражнения в равновесии: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палка, доска, скакалка); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега (игры «Быстро шагай – смотри не зевай», «Стой» и др.). Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см. Статические упражнения в основной стойке.

Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

***Лёгкая атлетика*.**

Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Разные виды ходьбы. Сочетание обычной ходьбы с другими освоенными видами ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях. Подъем и спуск по лестнице.

Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменой направления по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; свободный бег в играх.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

***Лыжная подготовка*.**

 Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъёмы; спуски; торможение, игры на лыжах.

***Подвижные и спортивные игры***.

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

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

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

На материале подвижные игр- играть в подвижные игры («Совушка», «Ловишка», «Горелки», «Точно в цель», «Рыбак и рыбки» «Болото и озеро», «Вышибалы», «Пепестрелка», «Пионербол» «Мышеловка» и др., выполнять ловлю и броски мяча в парах, тройках.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбола: отбивание мяча, бросание мяча в корзину.

Перебрасывание мяча друг другу и через сетку.

 ***На материале лёгкой атлетики***

Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой 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.

 ***На материале лыжной подготовки***

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание раздела** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Когда и как возникла физическая культура.** | Проведение аналогий между движениями первобытных людей, совершаемыми ими во время охоты (бег, прыжки, бросание камня, палки и т. д.), и движениями, составляющими основу физической культуры и спорта. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний. | Проведение аналогий между движениями первобытных людей, совершаемыми ими во время охоты (бег, прыжки, бросание камня, палки и т. д.), и движениями, составляющими основу физической культуры и спорта. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний. |
| **Современный олимпийские игры.** | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта. | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. |
| **Что такое физическая культура.** | Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы, и социализации. | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Объясняют значение уроков по физической культуре и раскрывают их основное содержание. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. |
| **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).** | Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, мышц стоп ног. |
| **Сердце и кровеносные сосуды.** | Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями. |
| **Органы чувств.** | Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания - кожа. Уход за кожей. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. |
| **Личная гигиена.** | Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| **Закаливание.** | Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| **Мозг и нервная система.** | Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему. | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. |
| **Органы дыхании** | Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). |
| **Органы пищеварения.** | Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. | Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. |
| **Пища и питательные веществ.** | Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.Дают оценку своим привычкам, связанным с приё мом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| **Вода и питьевой режим.** | Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. |
| **Тренировка ума и характера.** | Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| **Спортивная одежда и обувь.** | Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью. |
| **Самоконтроль.** | Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовойигровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью. С предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| **Первая помощь при травма** | Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). | Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни. |
| **Лёгкая атлетика****(24 часа).****Бег, ходьба, прыжки, метание.** | **3-4 классы.***Овладение знаниями.* Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15- 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние стояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных* способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-100 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 ×1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их |
| **Бодрость, грация, координация. (22 часа)** | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.**3-4 классы.***Освоение акробатических упражнений и развитие координационных* *способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей*. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей*. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; прыжок через козла.*Освоение навыков равновесия.* Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.*Освоение строевых упражнений.* Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.*Самостоятельные занятия*. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности. |
| **Играем все (39 часов).** | *Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.***3-4 классы.***Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». *Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками. Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом,*развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласования движений. Подвижные игры «Лапта через сетку», «Пионербол с одним мячом», «Эстафета с волейбольным мячом». Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Остановки мяча ногой, ведения мяча с изменением направления и скорости и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок», «Мини-футбол» трое против троих, четверо против четверых игроков.*Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями* | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельностиСоблюдают правила безопасности.Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |
| **Жизненно важное умения.** | *Овладение знаниями.* Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.*Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.* Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты. *Совершенствование умений плавать и развитие выносливости*. Повторное проплывание отрезков 10-25 м (2-6 раз), 100 м (2-3 раза). Игры и развлечения на воде: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Скольжение на груди на дальность» и др. *Самостоятельные занятия*. Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдых |
| **Все на лыжи (17 часов).** | *Овладение знаниями.* Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.**3-4 классы.**Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км. Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры «Эстафета с бегом на лыжах и поворотами», «Маятник», «Игры на лыжах в скольжении на дальность», «Встречная эстафета», «Быстрый лыжник. | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей и выносливости. |
| **Твои физические способности.** | Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. | Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7-10 лет. |
| **Твой спортивный уголок.** | Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости | Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**4 КЛАССА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата (план)** | **Дата (факт)** |
| **I триместр** |
|  | **Легкая атлетика. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж по Т.Б. ИОТ-№ 7). Возникновение физической культуры и спорта. Общеразвивающие упражнения.** | 05.09 | 01.09 |
|  | Лёгкая атлетика. Развитие координации движения. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. | 06.09 | 02.09 |
|  | Современные Олимпийские игры. Броски мяча в вертикальную цель на точность. Метание мешочка (мяча) на дальность. (тестирование) | 07.09 | 05.09 |
|  | Что такое физическая культура. Подъем туловища из положения лежа за 30 с. (тестирование). | 12.09 | 08.09 |
|  | Твой организм. Основные части тела человека. Бег на 30 м с высокого старта (тестирование) | 13.09 | 09.09 |
|  | Твой организм. Основные внутренние органы. Челночный бег 3/10 (тестирование). | 14.09 | 12.09 |
|  | Твой организм. Скелет. Мышцы. Прыжок в длину с места (тестирование). | 19.09 | 15.09 |
|  | Твой организм. Осанка. Беговые упражнения. Бег от 500 до 2000 км. (быстрая ходьба). | 20.09 | 16.09 |
|  | Твой организм. Сердце и кровеносные сосуды. Тестирование наклона вперед из положения стоя (сидя).  | 21.09 | 19.09 |
|  | Твой организм. Органы чувств. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (тестирование). | 26.09 | 22.09 |
|  | Твой организм. Мозг и нервная система. Вис на время (тестирование). Техника прыжка в длину с разбега. | 27.09 | 23.09 |
|  | Твой организм. Органы дыхания. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 28.09 | 26.09 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 03.10 | 29.09 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 04.10 | 30.09 |
|  | Эстафетный бег. | 05.10 | 03.10 |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствия. | 06.10 | 06.10 |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствия. | 07.10 | 07.10 |
|  | **Подвижные и спортивные игры. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж ИОТ-9). Твой организм. Органы пищеварения. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Перестрелка».** | 17.10 | 17.10 |
|  | Личная гигиена. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Пионербол». | 18.10 | 20.10 |
|  | Закаливание. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 19.10 | 21.10 |
|  | Пища и питательные вещества. Спортивная игра «Футбол» (элементы игры). Футбольные упражнения. | 24.10 | 24.10 |
|  | Режим дня. Различные варианты футбольных упражнений в парах. | 25.10 | 27.10 |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.  | 26.10 | 28.10 |
|  | Спортивная одежда и обувь. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 31.10 | 31.10 |
|  | Самоконтроль. Физическое развитие. Спортивная игра «Волейбол» (элементы игры). | 01.11 | 03.11 |
|  | Самоконтроль. Приёмы измерения пульса. Спортивная игра «Баскетбол» (элементы игры). | 02.11 | 07.11 |
|  | Самоконтроль (контрольные упражнения). Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», способом «сверху». | 07.11 | 10.11 |
|  | Физические качества. Эстафеты с мячом. | 08.11 | 11.11 |
|  | Подвижная игра «Волейбол снизу» | 09.11 | 14.11 |
|  | Спортивная игра «Футбол» (элементы игры). Футбольные упражнения. | 14.11 | 17.11 |
|  | Приёмы измерения пульса. Спортивная игра «Баскетбол» (элементы игры). | 15.11 | 18.11 |
| **II триместр** |
|  | **Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж-6). Направление современной гимнастики. Перекаты и группировка.** | 28.11 | 28.11 |
|  | Виды гимнастической разминки. Основные танцевальные позиции. Разновидности перекатов. | 29.11 | 01.12 |
|  | Отличие художественной и ритмической гимнастики от других видов гимнастики. Усложненные перекаты. | 30.11 | 02.12 |
|  | Строевые упражнения. Элементы акробатики. Акробатические комбинации.  | 05.12 | 05.12 |
|  | Гимнастическое оборудование и инвентарь. Упражнения по видам разминки. Общая разминка. | 06.12 | 08.12 |
|  | Исходные положения в физических упражнениях. Упражнения по видам разминки.  | 07.12 | 09.12 |
|  | Что такое физическое упражнение. Разминка у опоры. | 12.12 | 12.12 |
|  | Что такое комплексы физических упражнений. Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке). | 13.12 | 15.12 |
|  | Как измерить физическую нагрузку. Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке). | 14.12 | 16.12 |
|  | Физическая подготовка и её влияние на работу организма. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 19.12 | 19.12 |
|  | От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 20.12 | 22.12 |
|  | Правила предупреждения травм. Различные виды перелезаний. | 21.12 | 23.12 |
|  | Оказание первой помощи при лёгких травмах. Преодоление полосы препятствия.  | 26.12 | 26.12 |
|  | Утренняя гимнастика. Висы на перекладине (гимнастической стенке).  | 27.12 | 29.12 |
|  | Основные правила выполнения зарядки. Вис за весом одной и двумя ногами на перекладине. | 28.12 | 30.12 |
|  | **Организационно – методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке (Инструктаж по Т.Б. ИОТ- №8). Способы передвижения на лыжах и их разновидности (теоретическая часть).**  | 09.01 | 09.01 |
|  | Ступающий шаг на лыжах без палок. Скользящий шаг на лыжах без палок. | 10.01 | 12.01 |
|  | Повороты переступанием (на месте, в движение) на лыжах без палок.  | 11.01 | 13.01 |
|  | Ступающий шаг на лыжах без палок. Скользящий шаг на лыжах без палок.  | 16.01 | 16.01 |
|  | Повороты переступанием (на месте, в движении) на лыжах без палок.  | 17.01 | 19.01 |
|  | Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах с палками.  | 18.01 | 20.01 |
|  | Повороты переступанием (на месте, в движении) на лыжах с лыжными палками. Обгон. | 23.01 | 23.01 |
|  | Торможение на лыжах. Торможение падением на лыжах с палками. | 24.01 | 26.01 |
|  | Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок.  | 25.01 | 27.01 |
|  | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. | 30.01. | 30.01. |
|  | Подъем «лесенкой». Спуск на лыжах в высокой стойке. | 31.01 | 02.02 |
|  | Подъем «елочкой». Спуск на лыжах в основной (средней) стойке. | 01.02 | 03.02 |
|  | Подъем «полу елочкой». Спуск на лыжах в низкой стойке. | 06.02 | 06.02 |
|  | Передвижение на лыжах «змейкой». Подъём скользящим шагом. | 07.02 | 09.02 |
|  | Передвижение на лыжах «змейкой». Подъём скользящим шагом. | 08.02 | 10.02 |
|  | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | 13.02 | 13.02 |
|  | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | 14.02 | 16.02 |
|  | Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции (1км, 1,5, 2км) на лыжах. | 15.02 | 17.02 |
| **III триместр** |
|  | **Подвижные и спортивные игры. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж ИОТ- 9). Упражнения с мячом.** | 27.02 | 27.02 |
|  | Считалки для подвижных игр. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». | 28.02 | 02.02 |
|  | Правила поведения во время игры. Броски мяча способами «от груди» и «снизу». | 01.03 | 03.03 |
|  | Жизненно важное умение. Плавание. Броски мяча из-за головы на дальность.  | 06.03 | 06.03 |
|  | Правила занятий в бассейне. Броски мяча правой и левой рукой. | 13.03 | 09.03 |
|  | Броски и ловля мяча в парах. | 14.03 | 10.03 |
|  | Подготовительные упражнения в воде. Броски мяча через волейбольную сетку. | 15.03 | 13.03 |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. | 20.03 | 16.03 |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 21.03 | 17.03 |
|  | Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 22.03 | 20.03 |
|  | Подвижная игра «Пионербол».  | 27.03 | 23.03 |
|  | Спортивная игра «Баскетбол» (элементы игры). Баскетбольные упражнения. | 28.03 | 24.03 |
|  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», способом «сверху». | 29.03 | 27.03 |
|  | Спортивная игра «Баскетбол» (элементы игры). Баскетбольные упражнения. | 30.03 | 30.03 |
|  | Что представляет собой тестовое испытание комплекса ГТО. Эстафеты с мячом. | 31.03 | 31.03 |
|  | **Подвижные и спортивные игры. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж ИОТ-9). Упражнения с мячом. Подвижная игра «Перестрелка».** | 10.04 | 10.04 |
|  | Физическая культура у народов Древней Руси. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Пионербол». | 11.04 | 13.04 |
|  | Как возникли первые соревнования. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 12.04 | 14.04 |
|  | Как появились упражнения с мячом. Спортивная игра «Футбол» (элементы игры). Футбольные упражнения. | 17.04 | 17.04 |
|  | Как зародились олимпийские игры. Миф о Геракле. Различные варианты футбольных упражнений в парах. | 18.04 | 20.04 |
|  | Смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.  | 19.04 | 21.04 |
|  | **Легкая атлетика. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж ИОТ-7). Общеразвивающие упражнения.** | 24.04 | 24.04 |
|  | Лёгкая атлетика. Развитие координации движения. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. | 25.04 | 27.04 |
|  | Твои физические способности. Броски мяча в вертикальную цель на точность. Метание мешочка (мяча) на дальность. (тестирование) | 26.04 | 28.04 |
|  | Правила для улучшения физических способностей. Подъем туловища из положения лежа за 30 с. (тестирование). | 02.05 | 04.05 |
|  | Как оценить свои физические способности. Первый тест. Бег на 30 м с высокого старта (тестирование). | 03.05 | 05.05 |
|  | Как оценить свои физические способности. Второй тест. Челночный бег 3/10 (тестирование). | 10.05 | 12.05 |
|  | Как оценить свои физические способности. Третий тест. Прыжок в длину с места (тестирование). | 15.05 | 15.05 |
|  | Как оценить свои физические способности. Четвертый тест. Беговые упражнения. Бег от 500 до 2000 м. (быстрая ходьба). | 16.05 | 18.05 |
|  | Как оценить свои физические способности. Пятый тест. Тестирование наклона вперед из положения стоя (сидя).  | 17.05 | 19.05 |
|  | Как оценить свои физические способности. Шестой тест. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (тестирование). | 22.05 | 22.05 |
|  | Твой спортивный уголок. Вис на время (тестирование). Техника прыжка в длину с разбега. | 23.05 | 25.05 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 24.05 | 26.05 |

 **Список литературы**

1. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. – М.: Просвещение 1997 г.
2. В.М. Смолевский. Гимнастика и методика преподавания. - М.: «Физкультура и спорт» 1987г.
3. Планируемые результаты начального общего образования / (Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.) ; под. ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010.
5. Федеральный государственный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2010.
6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.
7. Физическая культура. Гимнастика 1- 4 классы. Часть 1,2. И.А. Винер, Н.М. Горбулина. – М.: просвещение, 2021.
8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы. / А.Ю. Патрекев. -М: «ВАКО»,2019.
9. Лях В.И. Рабочая программа «Физическая культура» 1-4 классы./ В.И. Лях -М: «ВАКО»,2019.