

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе:

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.
- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2011.

Программа рассчитана на 70 часов в 4 классе из расчета 2 часов в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 70 часов в год, (2 часа в неделю).

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса. Большинство заданий учащимся первого класса планируются и даются в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич) - базовая часть, и основными разделами «Физической культуры. Рабочие программы. Лях В.И в 1 и 4 классах.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние

ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- 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.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|----------|----------------------------|------------------------------|
| | | Класс |
| | | 2 |
| 1 | Легкая атлетика | 14 |
| 1.1 | Башкирские подвижные игры | 2 |
| 2 | Гимнастика | 11 |
| 2.1 | Башкирские подвижные игры | 5 |
| 3 | Лыжная подготовка | 16 |
| 3.1 | Башкирские подвижные игры | 4 |
| 4 | Легкая атлетика | 13 |

| | | |
|-----|---------------------------|----|
| 4.1 | Башкирские подвижные игры | 5 |
| | ИТОГО: | 70 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы,
- социально-психологические основы,
- приёмы закаливания,
- способы саморегуляции,
- способы самоконтроля.

- Легкоатлетические упражнения:

- бег,
- прыжки,
- метания.

- Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения,
- общеразвивающие упражнения с предметами и без,
- упражнения в лазанье и равновесии,
- простейшие акробатические упражнения,
- упражнения на гимнастических снарядах,
- освоение техники бега в равномерном темпе,
- чередование ходьбы с бегом,
- упражнения на развитие выносливости.

- Лыжная подготовка:

- переноска и надевание лыж,
- ступающий и скользящий шаг без палок и с палками,
- повороты переступанием,
- подъемы и спуски под уклон,
- передвижение на лыжах до 1 км,

- скользящий шаг с палками,
 - подъемы и спуски с небольших склонов
 - передвижение на лыжах до 1,5 км.
- Башкирские подвижные игры

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

| Нормативы | | 4 класс | | | |
|-----------|--|---------|------------|-------------|------------|
| | | "5" | "4" | "3" | |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,1 | 6,5 | 6,6 |
| | | д | 5,2 | 6,5 | 6,6 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | 5,5 | 6,1 | 6,5 |
| | | д | 6,1 | 6,3 | 6,5 |
| 3 | Челночный бег | м | 8,6 | 9,5 | 9,9 |
| | 3x10 м (сек.) | д | 9,1 | 10,0 | 1,4 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 185 | 140 | 130 |
| | | д | 170 | 140 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 90 | 85 | 80 |
| | | д | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через | м | 90 | 80 | 70 |

| | | | | | |
|----|---|---|------------|-----------|-----------|
| | скакалку (кол-во раз/мин.) | д | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 |
| | | д | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 21 | 18 | 15 |
| | | д | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 28 | 25 | 23 |
| | | м | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во) | м | 44 | 42 | 40 |
| | | д | 42 | 40 | 38 |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводится в конце второго учебного года в рамках урока с целью выявления физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

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 3-5 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 2 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 3-5 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы 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 7 м для мальчиков и 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 2 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 от 0.5кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой до 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну 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 2 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (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 "Рыбаки и рыбки", "Медный пень", "Стрелок", и другие.

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

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|-------------------|---------|
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 6.5 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 140 |
| | Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 5 | 8 |
| К выносливости | Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 9.5 | 10 |

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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть, развивает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

| № | Номер урока | Тема урока | Тип урока | Задачи урока | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Класс, дата проведения | | | |
|----------|----------------------------------|---|-------------|--|--|--------------|------------|------------------------|-------|-------|-------|
| | | | | | | | | 4 «А» | 4 «Б» | 4 «В» | 4 «Г» |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Легкая атлетика (14 часа) | | | | | | | | | | |
| | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага Игра «Пустое место». | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра « Пустое место» ОРУ. | Знать значение понятия легкая атлетика, основные правила соблюдения техники безопасности, требования к выполнению ходьбы и бега, этапы выполнения разминки, содержание игры «Пятнашки». | Текущий | Комплекс 1 | | | | |
| | 2 | Бег с ускорением 60 м Игра «Белые медведи». | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра « Белые медведи» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; - | Текущий | Комплекс 1 | | | | |
| | 3 | Челночный бег. | Комп- | Разновидности | Знать понятие | Текущий | Ком- | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---------------|---|--|---------|-------------|--|--|--|--|
| | | Игра «Команда быстроногих». | лекс-ный | <p>ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. ОРУ. Челночный бег. Игра « Команда быстроногих» Развитие скоростных и координационных способностей.</p> | <p>челночный бег, ускорение. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> | | плекс 1 | | | | |
| | 4 | Бег на результат (30,60м) Игра «Смена сторон» | | <p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра « Смена сторон » ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.</p> | | Текущий | Ком-плекс 1 | | | | |
| | 5 | Челночный бег зачет Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». | Комп-лекс-ный | <p>Прыжок с места. Прыжки с поворотом на 180. ОРУ. Игра «Гуси лебеди». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных</p> | <p>Знать основные требования выполнения прыжка с места, в длину с разбега, с высоты до 40 см, содержание игры «К своим флажкам». Уметь правильно</p> | Текущий | Ком-плекс 1 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---------------------------|---|---|--|---------|------------|--|--|--|--|--|
| | | | | способностей. | выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. | | | | | | | |
| 6 | Прыжок в длину с места зачет Игра «Лиса и куры» | | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжки с поворотом на 180. ОРУ. Игра «Лиса и куры». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | | | | | | | | | |
| 7 | Прыжок с высоты до 60 см. Игра «Прыгающие воробушки». | Изучение нового материала | Прыжок с высоты до 60 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | | | | | | | | | |
| 8 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. | Изучение нового материала | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых | Знать определение горизонтальной и вертикальной целей, основные правила метания малого и набивного мяча, выполнения эстафет. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; | | Текущий | Комплекс 1 | | | | | |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель зачет Эстафеты. | Совершенствование ЗУН | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--|-----------------------|--|---|---------|------------|--|--|--|--|
| | | | | способностей. | метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. | | | | | | |
| | 10 | Метание набивного мяча. Игра «Защита укрепления» | Комплексный | Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | | | | |
| | 11 | Метание набивного мяча зачет Игра «Кто дальше бросит» | | | | | | | | | |
| | 12 | Равномерный бег 4 мин. Игра «Салки на марше» | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). | Знать основные правила выполнения равномерного бега, содержание игры «Третий лишний». Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минут, чередовать ходьбу с бегом; | Текущий | Комплекс 1 | | | | |
| | 13 | Равномерный бег 5 мин. Игра «Салки на марше» | Комплексный | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше». | | | | | | | |
| | 14 | Равномерный бег 6 мин зачет. Игра «Третий лишний». | Комплексный | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минут, чередовать ходьбу с бегом; Знать содержание игры «Пустое место». | Текущий | Комплекс 1 | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|---|---|---|------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минут, чередовать ходьбу с бегом; | | | | | | |
| Башкирские подвижные игры (2 часа) | | | | | | | | | | | |
| 15 | Игры: «Медный пень», «Иголка и нитка». Эстафеты. | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Медный пень», «Иголка и нитка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Знать ход игр «Медный пень», «Иголка и нитка», историю башкирского народа, их образа жизни; правил проведения эстафет. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий | Комплекс 1 | | | | | |
| 16 | Игры: «Волк и зайцы», «Юрта». Эстафеты. | Комплексный | ОРУ. Игры: «Волк и зайцы», «Юрта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Знать ход игр «Волк и зайцы», «Юрта»; правил проведения эстафет. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий | Комплекс 1 | | | | | |
| 2 | Гимнастика (11 часов) | | | | | | | | | | |
| 17 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед в группировке. Игра «Посигутки». | Изучение нового мате- | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными | Знать значение понятие основного вида спорта – гимнастика, основные | Текущий | Комплекс 2 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|--|--|---------|------------|--|--|--|--|
| | | риала | шагами. | правила соблюдения техники безопасности при выполнении кувырка, переката, виса, лазания, перелезания через коня; содержание игр «Посигутки», «Фигуры». | | | | | | |
| 18 | Кувырок вперед в группировке зачет. Игра «Посигутки». | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. | | | | | | | |
| 19 | Перекач и группировка с опорой руками за головой Игра «Совушка». | Изучение нового материала | | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. | | | | | | |
| 20 | Перекач и группировка с опорой руками за головой зачет Игра «Совушка» | Совершенствование ЗУН | Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | | | | | | | |
| 21 | Перекач назад в стойку на лопатках. Мост из положения лежа Игра «Фигуры». | Изучение нового материала | Игра «Совушка». Игра «Фигуры». | | | | | | | |
| 22 | Перекач назад в стойку на лопатках зачет. Мост из положения лежа Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». | Изучение нового материала | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» | Знать основные правила, этапы выполнения виса стоя, лежа; передвижение в колонне, правила обращения с предметами; содержание игры «Змейка». | Текущий | Комплекс 2 | | | | |
| 23 | Вис стоя и лежа зачет Игра «Змейка». | Совершенствование ЗУН | Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | | | | | | |
| 24 | Вис на согнутых | Изуче- | Передвижение в | Знать основные | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--|----------------------------|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | руках. Подтягивания в висе Игра «Космонавты». | ние нового материала | колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | правила, этапы выполнения виса стоя, лежа; передвижение в колонне, правила обращения с предметами; содержание игры «Змейка». Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | | | | | | |
| | 25 | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе зачет Игра «Космонавты». | Совершенствование | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | Знать основные правила, этапы выполнения виса стоя, лежа; передвижение в колонне, правила обращения с предметами; содержание игры «Змейка». Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | | | | | | |
| | 26 | Ходьба приставным шагом на бревне Игра «Слушай сигнал». | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге | | | | | | | |
| | 27 | Ходьба приставным | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------|---|---|---------|------------|--|--|--|--|--|
| | шагом на бревне зачет. Перелезание через козла. Игра «Слушай сигнал». | | на бревне. ОРУ в движении. | | | | | | | | |
| | | | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | | | | | | | | |
| Башкирские подвижные игры (5 часа) | | | | | | | | | | | |
| 28 | Перелезание через козла зачет. ОРУ. Игры: «Пчелки и ласточка», «Поймай воробья». Эстафеты. | Комплексный | ОРУ в движении. Игры: : «Пчелки и ласточка», «Поймай воробья». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Знать этапы проведения разминки, основных правил выполнения эстафет, содержание игр «Пчелки и ласточка», «Поймай воробья». Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий | Комплекс 2 | | | | | |
| 29 | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Стрелок». | Совершенствована- | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. | Знать этапы выполнения броска мячом в щит. | | | | | | | |
| 30 | Бросок мяча снизу на | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------------------------|---|----------------------------------|---|--|---------|--------------------|--|--|--|--|
| | | месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья». | ние ЗУН | Игра «Стрелок», «Поймай воробья». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. | | | | | | |
| | 31 | ОРУ. Игры: «Пчелки и ласточка», «Поймай воробья». Эстафеты. | | ОРУ в движении. Игры: : «Пчелки и ласточка», «Поймай воробья». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Знать этапы проведения разминки, основных правил выполнения эстафет, содержание игр «Пчелки и ласточка», «Поймай воробья». Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий | Ком- плекс 2 | | | | |
| | 32 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья». | | Игра «Стрелок», «Поймай воробья». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. | | | | | | |
| 3 | Лыжная подготовка (16 часа) | | | | | | | | | | |
| | 33 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Скользящий шаг | Ввод- ный | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники лыжных ходов. | Знать основные правила техники безопасности хождения на лыжах, вид и функции одежды лыжника, подготовки и переноски лыж, способы | Текущий | Ком- плекс 3 | | | | |
| | 34 | Ступающий шаг без палок. | Совер- шенст- вова- ние | Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без | | | | | | | |
| | 35 | Скользящий шаг без | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--|---------------------------|--|--|---------|------------|-----------------------------|-------------|--|--|
| | | палок зачет | ЗУН | палок и с палками. | передвижения на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом. | | | | | | |
| | 36 | Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием. | Совершенствование ЗУН | Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. | Знать правила выполнения поворота, подъема и спуска на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом, преодолевать подъемы и спуски под уклон, повороты. | Текущий | Комплекс 3 | | | | |
| | 37 | Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием зачет | | | | | | | | | |
| | 38 | Одновременный бесшажный ход | Комплексный | | | | | | | | |
| | 39 | Одновременный бесшажный ход зачет | Изучение нового материала | | | | | | | | |
| | 40 | Подъем ступающим шагом. | Совершенствование ЗУН | | | | | Подъемы и спуски под уклон. | | | |
| | 41 | Повороты переступанием. | | | | | | | Комплексный | | |
| | 42 | Спуски в высокой стойке. | | | | | | | | | |
| | 43 | Подъем «лесенкой». | | | | | | | | | |
| | 44 | Спуски в низкой | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|---|-----------------------|---|---|---------|------------|--|--|--|--|--|
| | | стойке. | | | | | | | | | | |
| | 45 | Попеременный двухшажный ход, подъем «ёлочкой» зачет | Вводный | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Подъемы и спуски под уклон. | <p>Знать правила выполнения двухшажного хода на лыжах, значимость такого передвижения, принципов сохранения физических сил на длительной дистанции.</p> <p>Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом, передвигаться на лыжах,</p> | Текущий | Комплекс 3 | | | | | |
| | 46 | Спуск в низкой стойке; подъем «ёлочкой» зачет | Комплексный | | | | | | | | | |
| | 47 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | | | | | | | | | | |
| | 48 | Подъемы и спуски с небольших склонов зачет | | | | | | | | | | |
| Подвижные (башкирские) игры (4 часов) | | | | | | | | | | | | |
| | 49 | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Стрелок». | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Стрелок». Развитие координационных способностей. | <p>Знать этапы и правила выполнения</p> <p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.</p> | Текущий | Комплекс 3 | | | | | |
| | 50 | Бросок мяча снизу на месте зачет Игра «Стрелок». | | | | | | | | | | |
| | 51 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья». | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами. | <p>Знать основные правила передачи и ловли мяча, технику безопасности при работе с мячом; содержание игры</p> | Текущий | Комплекс 3 | | | | | |
| | 52 | Ловля и передача | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|--|-------------|--|---|---------|------------|--|--|--|--|
| | | мяча снизу на месте зачет. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья». | | Игра «Поймай воробья». Развитие координационных способностей | «Поймай воробья» Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | | | | | | |
| 4 | Легкая атлетика (13 часов) | | | | | | | | | | |
| | 53 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 4 минуты. Игра «Третий лишний». | Комплексный | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Игра «Пятнашки» | Знать основные правила:- соблюдения техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; - дыхания и его восстановления во время и после бега, ходьбы. Содержание игр «Третий лишний», «Пятнашки». Понятие «норматив». Уметь пробегать в равномерном темпе до 4 минут; чередовать ходьбу с бегом. | Текущий | Комплекс 4 | | | | |
| | 54 | Равномерный бег 5 минуты. Игра «Третий лишний». | | | | | | | | | |
| | 55 | Равномерный бег 6 минут. Игра «Пятнашки». | | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. | Знать основные функции дыхания при беге, правила его выполнения; этапы перехода от ходьбы к бегу; содержание игры «Пятнашки». Уметь пробегать в равномерном темпе до 6 минут; чередовать ходьбу с | | | | | | |
| | 56 | Равномерный бег 6 минут. Игра «Пятнашки». | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|---|-------------|--|---|---------|------------|--|--|--|--|
| | | | | Игра «Пятнашки». | бегом; | | | | | | |
| | 57 | Равномерный бег 6 минут зачет Игра «Пятнашки». | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | 58 | Кросс (1 км). Игра «Пятнашки». | Комплексный | Равномерный бег 7 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | - пробегать в равномерном темпе до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом. | Текущий | Комплекс 4 | | | | |
| | 59 | Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и | Знать основные виды бега, понятие «дистанция» понятие «ускорение», этапы его выполнения; содержание игр «Пятнашки», К своим флажкам». Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Текущий | Комплекс 4 | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|---------------------|---|--|---------|---------------|--|--|--|--|
| | зачет Метание набивного мяча. Эстафеты. | | Метание малого мяча на дальность о | дальность с места, из различных положений | | | | | | |
| Башкирские подвижные игры (5 часов) | | | | | | | | | | |
| 66 | Игры: «Волк и зайцы», «Медный пень». Эстафеты. | Совершенство ЗУН | ОРУ. Игры: «Волк и зайцы», «Медный пень». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Знать содержание игр, их историю, значение: «Волк и зайцы», «Медный пень», «Иголка и нитка», «Юрта»; основные требования к командам и ее участникам в эстафетах. | Текущий | Комплекс 4 | | | | |
| 67 | Игры: «Иголка и нитка», «Юрта». Эстафеты. | Совершенство ЗУН | ОРУ. Игры: «Иголка и нитка», «Юрта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | | | | |
| 68 | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Стрелок». | Совершенство ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Стрелок». Развитие координационных способностей. | Знать этапы выполнения броска, ловли и передачи мяча на месте; содержание игр «Стрелок», «Поймай воробья», правила передачи мяча в эстафетах. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий | Комплекс 4 | | | | |
| 69 | Ловля и передача | | Ловля и передача | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья». | | мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. | | | | | | | |
| | 70 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья». | | Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья». Развитие координационных способностей | | | | | | | |

\

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2011.
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
6. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
7. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.