

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 689
Невского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ начальная школа №689 Невского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ начальной школы №689
Невского района Санкт-Петербурга

(протокол № 1 от 30.08 2018 г.)



УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.08.18 г. № 59-09
Директор
ГБОУ начальной школы №689
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Е. Мельникова

**Рабочая программа
по физической культуре 4 «Б» класса
2018-2019 учебный год**

Разработчик: Буравцев Д.Б.

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Цель: образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта; воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие интереса к физической культуре; освоение простейших педагогических умений в организации и проведении занятий физическими упражнениями (на примере с учащимися младшего школьного возраста); формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Наряду с ценностями выделяют ценностные ориентиры, которые формируются в процессе социализации личности, усвоения социального опыта и отражаются в целях, убеждениях, идеалах, интересах, мотивах и т.д. В структуре учебной и физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентиры тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми качествами личности, образуют содержательную направленность, характер которой зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей. Личностный смысл определяет действенность отношений индивида и того объекта, ради которого разворачивается деятельность. Одни останавливаются на эмоциональном (чувственном) уровне, другие – на познавательном, третьи – на поведенческом (волевом). Этот процесс определяется активностью личности.

Ценности физической культуры и спорта

Сформированные в сфере физической культуры и спорта многообразные ценности можно условно разделить на следующие группы:

- физические (здоровье, телосложение, двигательные качества, умения, навыки, физические нагрузки, высокая подвижность, стремление к совершенствованию и др.);
- социально-психологические (активный отдых, развлечения, удовольствие; формирование трудолюбия, навыков поведения в коллективе, общения; понятия долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции и др.);
- психические (эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, свойства и качества личности и др.);
- культурные (познание, самоутверждение, самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, авторитет и др.);
- материально-технические условия, престиж занятий спортом.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе 102 ч. (3ч. в неделю, 34 учебные недели).

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры	25
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкоатлетические упражнения	23
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	21
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	21
	ИТОГО:	102

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Физической культуры

Универсальными результатами учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

4 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны научиться:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Табл. 1.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание видов программного материала

4 класс

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 12 часов:

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 22 часа:

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка 21 часов:

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Попеременного двух шажного ход, подъёма «лесенкой», торможения «плугом», прохождение отрезков 200,300,400,500 метров, Прохождение дистанции 3-4 км в спокойном темпе, Поворот переступанием на выкате со склона.

Подвижные игры 26 часов:

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: умение перемещаться по площадке в стойках волейболиста, ставить правильно руки на передачи мяча, выполнять передачи и прием. Знать волейбольную разметку, технику безопасности при работе с мячом.

Общеразвивающие физические упражнения: на развитие основных физических качеств.

Подвижные игры с элементами баскетбола 21 час.

Содержание курса

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Понятие о физической культуре</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p><u>Определять</u> кратко <u>характеризовать</u> физическую культуру как занятия физическими упражнениями и подвижными играми.</p> <p><u>Выявлять</u> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><u>Определять</u> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
Организация здорового образа жизни		
<p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.</p> <p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила её выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их выполнения.</p>	<p><u>Осваивать</u> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><u>Определять</u> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>

<p>Выполнений простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p>	<p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.</p>	<p><u>Составлять</u> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><u>Общаться</u> и <u>взаимодействовать</u> в игровой деятельности. свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
---	---	---

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

(12 часов)

<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p>	<p><u>Осваивать</u> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><u>Различать</u> и <u>выполнять</u> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><u>Осваивать</u> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><u>Проявлять</u> качества координации при выполнении акробатических упражнений</p>
--	--	--

<p>вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>	<p>Прикладная гимнастика</p>	<p><u>Осваивать</u> технику упражнений на гимнастической стенке</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><u>Осваивать</u> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><u>Выявлять</u> характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><u>Проявлять</u> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p><u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
<p><u>Легкая атлетика</u> <u>(21 час)</u></p>		
<p><i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением</p>	<p>Беговая подготовка</p>	<p><u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><u>Осваивать</u> технику бега различными способами.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p>

<p>упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p>Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p>Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> <p>Волейбол: умение перемещаться по площадке в стойках волейболиста, ставить правильно руки на передачи мяча, выполнять передачи и прием. Знать волейбольную разметку, технику безопасности при работе с мячом.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки,</p>	<p>Общефизическая подготовка</p>	<p><u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр.</p> <p><u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Осваивать</u> умения выполнять универсальные физические упражнения</p> <p><u>Развивать</u> физические качества.</p>
---	----------------------------------	--

<p><i>подвижных и спортивных игр: развитие гибкости, координации, быстроты, выносливости, силовых способностей, формирование осанки.</i></p>		
--	--	--

**Учебно – тематического планирования по Физической культуре в 4 классе
в рамках учебно – методического комплекта «Начальная школа XXI века»»**

№ урока в году	№ урока по теме, разделу	Тема урока	Дата	Дата
			План	Факт
1 час. Знания о физической культуре				
1	1	Понятие о физической культуре Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма Вводный инструктаж по Т.Б.Ф-1 на уроках физкультуры. Виды ходьбы.		
11 часов. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика				
2	1	Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3 x 10. Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике Ф-4		
3	2	Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3 x 10 Тестирование челночного бега		
4	3	Бег на скорость 30, 60 м.		
5	4	Бег на скорость 30, 60 м. Тестирование бега на 30, 60 м с высокого старта		
6	5	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.		
7	6	Прыжок в длину с места, с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.		
8	7	Прыжок в длину способом согнув ноги.		
9	8	Прыжок в длину с места		
10	9	Метание теннисного мяча, метание набивного мяча на дальность.		
11	10	Метание теннисного мяча на дальность Тестирование метания малого мяча на точность		
12	11	Метание теннисного мяча на дальность Тестирование метания малого мяча на дальность		
15 часов. Организация здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры				
13	1	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её выполнения. Техника безопасности при проведении подвижных игр Ф-2. Подвижная игра.		
14	2	Физкультминутки, правила их выполнения. Игры: «Белые медведи», «Космонавты».		

15	3	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»		
16	4	Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».		
17	5	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»		
18	6	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».		
19	7	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».		
20	8	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		
21	9	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».		
22	10	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».		
23	11	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		
24	12	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».		
25	13	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».		
26	14	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».		
27	15	Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».		
21 час. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Подвижные игры.				
28	1	Инструктаж по Т.Б.Ф-1 на уроках физкультуры. Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики.Ф-3.ОРУ с предметами.		
29	2	Техника акробатических упражнений.		
30	3	Техника акробатических упражнений.		
31	4	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.		
32	5	Ходьба по бревну на носках.		
33	6	Висы и упоры. Строевые упражнения.		
34	7	Висы и упоры. Строевые упражнения.		
35	8	Висы и упоры (оценка техники).		
36	9	Висы и упоры. Подтягивание в виси (на результат).		
37	10	Прыжки через скакалку.		
38	11	Акробатические упражнения на равновесие, прыжки на скакалке.		
39	12	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку на время.		
40	13	Техника безопасности при проведении подвижных игр Ф-2. Передача двумя руками от груди.		
41	14	Передача двумя руками от груди.		
42	15	Передача мяча сверху из-за головы		
43	16	Передача мяча сверху из-за головы		
44	17	Ловля и передача мяча.		
45	18	Ловля и передача мяча		

46	19	Ведение мяча.		
47	20	Ведение мяча.		
48	21	Ведение мяча.		
21 ч. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка				
49	1	Инструктаж по Т.Б.Ф-5 при проведении занятий по лыжной подготовке. Одежда, обувь, спортивный инвентарь. Т.Б.Ф-1.		
50	2	Разучивание попеременного двухшажного хода.		
51	3	Закрепление попеременного двухшажного хода		
52	4	Совершенствование попеременного двухшажного хода		
53	5	Разучивание подъёма «лесенкой».		
54	6	Закрепление подъёма «лесенкой»		
55	7	Совершенствование подъёма «лесенкой»		
56	8	Разучивание торможения «плугом».		
57	9	Закрепление торможения «плугом»		
58	10	Совершенствование торможения «плугом»		
59	11	Повторное прохождение отрезков 200-300 метров		
60	12	Повторное прохождение отрезков 400-500 метров		
61	13	Инструктаж по Т.Б.Ф-5. Прохождение дистанции 3-4 км в спокойном темпе.		
62	14	Поворот переступанием на выкате со склона		
63	15	Повторение попеременного двухшажного хода		
64	16	Повторение подъёма «лесенкой»		
65	17	Повторение торможения «плугом»		
66	18	Повторение поворота переступанием на выкате со склона		
67	19	Ходьба попеременным двухшажным ходом		
68	20	Торможение «плугом»		
69	21	Поворот переступанием на выкате со склона.		
12 часов. Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Подвижные игры (на материале соответствующих разделов программы)				
70	1	Инструктаж по Т.Б. Ф-2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
71	2	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
72	3	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
73	4	Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».		
74	5	Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».		
75	6	Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».		
76	7	Игра «Перестрелка». Эстафета.		

77	8	Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».		
78	9	Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».		
79	10	Инструктаж по Т.Б.Ф-1 на уроках физкультуры. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»		
80	11	Мини-баскетбол.		
81	12	Мини-баскетбол.		
11 часов. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры				
82	1	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Т.Б.Ф-2.		
83	2	Игры: «Пятнашки», «Мельница». Стойки и перемещения волейболистов		
84	3	Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». Положение рук при передачах.		
85	4	Игры: «Пустое место», «Невод». Положение рук при передачах.		
86	5	Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка». Стойка волейболиста.		
87	6	Игры: "Собери друзей", «Третий лишний». Передача мяча.		
88	7	Игры: «По местам», «Перестрелка». Передача мяча.		
89	8	Игры: «Удочка», «Мышеловка». Передача мяча.		
90	9	Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Передача мяча.		
91	10	Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».		
92	11	Игра "Собери друзей", «Третий лишний».		
10 часов. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика				
93	1	Виды ходьбы и бега. Т.Б.Ф-4		
94	2	Спринтерский бег. Бег 30 м, 60м, 100м.		
95	3	Спринтерский бег. Бег с эстафетной палочкой		
96	4	Спринтерский бег. Бег 3x10м, 60м, 100м.		
97	5	Бег на результат 30, 60 м		
98	6	Техника прыжков с места, с разбега		
99	7	Техника прыжков с места, с разбега		
100	8	Прыжок в длину с места.		
101	9	Оценка техники прыжков.		
102	10	Метание мяча на дальность Метание набивного мяча.		

Методическое и материально-техническое сопровождение программы

1. Планируемые результаты начального общего образования / [Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М. Просвещение, 2009. – 120 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2 ч. Ч. 1. / [М.Ю. Демидова, С.В.Иванов, О.А. Карабанова и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М. Просвещение, 2009. – 215 с. – (Стандарты второго поколения).
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. Просвещение, 2010. – 233 с. – (Стандарты второго поколения).
4. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура. 1-2 классы
5. Капылов Ю.А, Полянская Н.В Физическое воспитание ослабленных детей: От 6 до 10 лет. –Вентана-Граф, 2010г.
6. Матвеев А. П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений
7. Копылов.Ю А «Система физического воспитания в образовательных учреждениях»
8. Активные игры для детей . Серия « Мир вашего ребёнка », Ростов-на-Дону «Феникс», 2011год.Автор : В.М. Баршай.
9. Подвижные игры для детей . Серия « Талантливому педагогу – заботливому родителю », Москва «Лада – Этрол », 2009год.Автор : Т.Н. Образцова

Печатные пособия.

Информационно-коммуникативные средства:

- общепользовательские цифровые инструменты учебной деятельности;
- специализированные цифровые инструменты учебной деятельности.

Технические средства обучения:

- CD, DVD – проигрыватели;
- телевизор;
- аудио, видеомагнитофон;
- компьютер с художественным программным обеспечением;
- слайд-проектор;
- мультимедиа – проектор;
- магнитная доска;
- экран навесной;
- фотокамера цифровая;
- видеокамера цифровая.

Экранно-звуковые пособия:

- аудиозаписи музыки к литературным произведениям;
- видеофильмы или DVD- фильмы и презентации.

Учебно-практическое оборудование.

Модели и натуральный фонд.

Игры и игрушки.