

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гальштадтская средняя общеобразовательная школа»

«Красноармейская ООШ» - филиал МБОУ «Гальштадтская СОШ»

«РАССМОТРЕНО»

Председатель экспертного совета

 Браницкая А.Я.

Заключение от 3.08, 2019 г.



### Рабочая программа

по физической культуре 4 класс

начального общего образования, 2019-2020 учебный год

Рабочая программа составлена на основе авторской программы

«Физическая культура» 1-4 класс под редакцией В.И.Лях

Программу составил Идрисов А.Р,  
учитель физической культуры и ОБЖ

п.Красноармейский 2019г

## Пояснительная записка

### Цели и задачи образовательной деятельности

*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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Домашнее задание в первом классе выполняется совместно с родителями.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утв.

приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253) с изменениями.

- Основная образовательная программа (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ «Гальбштадтская СОШ» Немецкого национального района Алтайского края (приказ от 01 октября 2019г. №243)

- Учебный план (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ «Гальбштадтская СОШ» 2019-2020 учебный год (приказ от 01 октября 2019г. №225)

- Календарный учебный график МБОУ «Гальбштадтская СОШ» на 2019-2020 учебный год (приказ от 01 октября 2019г. №226)

- Положение о рабочей программе учебных предметов, направленных на достижение образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС и ФкГОС (утв. приказом директора от 01 августа 2018г. №193)

- Приказ «Об утверждении и корректировке рабочих программ педагогов» от 01.10.2019г. №244

Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:

- В.И. Лях 1-4 кл. учебник для общеобразовательных учреждений 14 издание, Москва «Просвещение» 2013г
- А.Ю. Патрикеев 1-4 кл. поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха («Школа России») 2014г

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе-99 ч, во 2 классе-102 ч, в 3 классе-102 ч, в 4 классе-102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

**Количество часов в год: 102**

**Количество часов в неделю: 3**

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета. 4 класс**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

ученик научится:

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;

выполнять правильно изученные:

- строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
- разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);
- способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;
- разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- акробатические упражнения и связки;
- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);
- технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- подводящие упражнения к плаванию;

уметь правильно:

- распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км;

- проплыть в полной координации 25 м и более на груди, 25 м и более на спине;
- сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;
- приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера

### Содержание учебного предмета, 4 класс

Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.

Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.

Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащихся. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.

Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

**Строевые упражнения.** Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.

**Общеразвивающие упражнения.** Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку.

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках; круговой перекат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивания: лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня. Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; поворот прыжком на 90 и 180°; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед.

Висы и упоры, гимнастические комбинации: на гимнастической стенке, бревне, скамейке; гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Легкоатлетические упражнения.** Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).

Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.

#### Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.

**Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр.** Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.

На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.

На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча.

Общеразвивающие упражнения для совершенствования координации движений.

Ходьба. Бег, беговые упражнения. Прыжки. Метания. Упражнения в равновесии на бревне.

Передвижение на лыжах.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты

двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое – мальчики; точность движений рук – девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек; передача гандбольного мяча в парах на месте, в движении, броски гандбольного мяча в цель.

Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами – мальчики и девочки; быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног – девочки). «Челночный» бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м; многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой; броски и ловля набивных мячей 2–3 кг в парах, тройках, квадратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки.

Развитие гибкости (мальчики). Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками рейки; стойка на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднимание ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в «мост» с помощью партнера.

### Тематическое планирование, 4 класс

№	Тема раздела/ урока	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре, 1 ч</b>		
1	Организационно-методические указания. Техника безопасности на уроке физической культуры	1
<b>Легкая атлетика, 5 ч</b>		
2	Бег на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Челночный бег	1
5	Бег на 60 м с высокого старта	1
6	Метания мешочка на дальность	1
<b>Знания о физической культуре, 1 ч</b>		
7	Спортивная игра «Футбол»	1
<b>Подвижные и спортивные игры, 2 ч</b>		
8	Техника паса в футболе	1
9	Контрольный урок по футболу	1
<b>Легкая атлетика, 5 ч</b>		

10	Тестирование прыжка в длину с места	1
11	Техника прыжка в длину с разбега	1
12	Прыжок в длину с разбега на результат	1
13	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
14	Тестирование метания малого мяча на точность	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики, 2ч</b>		
15	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
16	Виса на время	1
<b>Подвижные и спортивные игры, 11 ч</b>		
17	Броски и ловля мяча в парах	1
18	Броски мяча в парах на точность	1
19	Броски и ловля мяча в парах	1
20	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
21	Подвижная игра «Осада города»	1
22	Броски и ловля мяча	1
23	Упражнения с мячом	1
24	Ведение мяча	1
25	Ведение мяча с изменением направления	1
26	Подвижные игры	1
27	Подвижные игры	1
<b>Способы физкультурной деятельности, 1 ч</b>		
28	Зарядка	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики, 6 ч</b>		
29	Кувырок Вперед	1
30	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
31	Кувырок назад	1
32	Круговая тренировка	1
33	Стойка на голове и руках	1
34	Гимнастические упражнения	1
<b>Знания о физической культуре, 1 ч</b>		
35	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики, 13 ч</b>		
36	Висы	1
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки в скакалку	1

40	Прыжкив скакалку в тройках	1
41	Лазанье по канату в два приема	1
42	Круговая тренировка	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1
45	Махи на гимнастическихкольцах	1
46	Круговая тренировка	1
47	Вращение обруча	1
48	Круговая тренировка	1
	<b>Лыжная подготовка, 22 ч</b>	
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
53	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
55	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
56	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
57	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1

67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
68	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
69	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
<b>Легкая атлетика, 4 ч</b>		
71	Полоса препятствий	1
72	Усложненная полоса препятствий	1
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
<b>Способы физкультурной деятельности, 1ч</b>		
75	Физкультминутка	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики, 3ч</b>		
76	Знакомство с опорным прыжком	1
77	Опорный прыжок	1
78	Контрольный урок по опорному прыжку	1
<b>Подвижные и спортивные игры, 5 ч</b>		
79	Броски мяча через волейбольную сетку	
80	Подвижная игра «Пионербол»	1
81	Упражнения с мячом	1
82	Волейбольные упражнения	1
83	Контрольный урок по волейболу	1
<b>Легкая атлетика, 3 ч</b>		
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
86	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики, 4 ч</b>		
87	Тестирование вися на время	1
88	Тестирование наклона из положения стоя	1
89	Подтягивания и отжимания	1

90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
<b>Подвижные и спортивные игры, 2ч</b>		
91	Баскетбольные упражнения	1
92	Спортивная игра «Баскетбол»	1
<b>Легкая атлетика, 6ч</b>		
93	Тестирование метания малого мяча на точность	1
94	Беговые упражнения	1
95	Бег на 30 м с высокого старта	1
96	Челночный бег 3 x 10 м	1
97	Тестирование метания мешочка на дальность	1
98	Бег на 1000 м	1
<b>Подвижные и спортивные игры, 4 ч</b>		
99	Футбольные упражнения	1
100	Спортивная игра «Футбол»	1
101	Спортивные игры	1
102	Подвижные и спортивные игры	1

### Календарно-тематический план

№	Наименование раздела программы, тема	Кол-во часов	Дата проведения урока
<b>Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
1	Овладение знаниями. <i>Спортивная одежда и обувь</i>	1	3.09
2-3	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	2	4.09 6.09
4-5	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	2	10.09 11.09
6	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	1	13.09
7	«Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м)	1	17.09
8	Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. <i>Личная гигиена.</i>	1	18.09

9	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1	20.09
10	Бег 60 м-сдача контрольного норматива	1	24.09
11	Равномерный, медленный бег, до 5—8 мин. <i>Органы дыхания.</i>	1	25.09
12	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	27.09
13-14	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	2	1.10 2.10
15-16	Метание малого мяча	2	4.10 8.10
17-18	Бросок набивного мяча (1кг)	2	9.10 11.10
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>9</b>	
19	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подвижная игра «Белые медведи»	1	15.10
20	Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты»	1	16.10
21	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Вызови по имени».	1	18.10
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	22.10
23	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). «Игры с ведением мяча».	1	23.10
24	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Удочка». <i>Сердце и кровеносные сосуды</i>	1	25.10
25	Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подвижная игра «Снайперы»	1	5.11
26	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	6.11
27	Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Быстро и точно».	1	8.11
	<b>Гимнастика основами акробатики</b>	<b>21</b>	
28	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий. Освоение строевых упражнений. <i>Первая помощь при травмах.</i>	1	12.11
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. <i>Что такое физическая культура</i>	1	13.11
30	Кувырок вперёд. Освоение строевых упражнений.	1	15.11

31	2—3 кувырка вперёд. Освоение строевых упражнений. <i>Твои физические способности</i>	1	19.11
32-33	Кувырок назад. Освоение строевых упражнений.	2	20.11 22.11
34-35	Стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения с предметом. Вода и питьевой режим	2	26.11 27.11
36	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	29.11
37	«Мост» из положения лёжа на спине	1	3.12
38	«Мост» с помощью и самостоятельно. <i>Твой спортивный уголок</i>	1	4.12
39	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.	1	6.12
40	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня	1	10.12
41-42	Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.	2	11.12 13.12
43-44	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	2	17.12 18.12
45-46	Освоение навыков равновесия.	2	20.12 24.12
47-48	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	2	25.12 27.12
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	
49	Овладение знаниями. <i>Самоконтроль</i>	1	14.01
50	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	1	15.01
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием	1	17.01
52-54	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	3	21.01 22.01 24.01

55-56	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	2	28.01 29.01
57-58	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	2	31.01 4.02
59	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	5.02
60-61	Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	2	7.02 11.02
62	Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью.	1	12.02
63-64	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	2	14.02 18.02
65	Прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью	1	19.02
66-68	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты переступанием, подъемы и спуски со склонов	3	21.02 25.02 26.02
69	Прохождение дистанции до 2,5 км	1	28.02
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>18</b>	
70	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подвижная игра «Вызови по имени»	1	3.03
71	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1	4.03
72	Ловля и передача мяча в движении. Тренировка ума и характера	1	6.03
73	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	10.03
74	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Белые медведи», «Овладей мячом»	1	11.03
75	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1	13.03
76	Ведение мяча с изменением направления. <i>Тренировка ума и характера</i>	1	17.03
77	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	18.03

78	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	1	20.03
79	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка».	1	31.03
80	«Мини-баскетбол». <i>Мозг и нервная система</i>	1	1.04
81	Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	1	3.04
82	Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	1	7.04
83	Варианты игры в футбол.	1	8.04
84	Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.	1	10.04
85	Подвижные игры на материале волейбола.	1	14.04
86	Варианты игры в волейбол. <i>Закаливание</i>	1	15.04
87	Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча».	1	17.04
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	
88	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления	1	21.04
89-90	Метание малого мяча.	2	22.04 24.04
91-92	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	2	28.04 29.04
93-94	Равномерный, медленный бег, до 5—8 мин. <i>Пища и питательные вещества</i>	2	6.05 8.05
95	Прыжки на заданную длину по ориентирам; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления)	1	12.05
96	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.	1	13.05
97	Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м. <i>Органы чувств</i>	1	15.05
98	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. <i>Вода и питьевой режим</i>	1	19.05
99	Бег 60 м-сдача контрольного норматива. <i>Органы пищеварения</i>	1	20.05

100	Равномерный бег до 12 мин	1	22.05
101	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	26.05
102	Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1	27.05

**Лист внесения изменений в программу**

<b>№</b>	<b>Дата урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание изменений</b>	<b>Основание (причина) изменений</b>


**Лист**

**экспертизы рабочей программы учебного предмета, курса**

Учебный предмет \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ класс

Составитель программы \_\_\_\_\_

Эксперт: \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

<b>№</b>	<b>Критерии и показатели</b>	<b>Выраженность критерия есть (+), нет (-)</b>	<b>Комментарий эксперта (при показателе «нет»)</b>
<i>1. Полнота структурных компонентов рабочей программы</i>			
1.1	Титульный лист		
1.2.	Пояснительная записка		
1.3.	Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса		

1.4.	Содержание		
1.5.	Календарно-тематический план		
1.6.	Лист внесения изменений в РП		
<i>2. Качество пояснительной записки рабочей программы</i>			
2.1.	Отражает полный перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена рабочая программа: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФкГОС</li> <li>• основная образовательная программа школы (целевой компонент, программа развития УУД);</li> <li>• учебный план НОО, ООО МБОУ «Гальбштадтская СОШ»;</li> <li>• положение о рабочей программе в школе;</li> <li>• примерная программа по учебному предмету;</li> <li>• авторская программа по учебному предмету для соответствующего класса.</li> </ul>		
2.2.	Содержит информацию о количестве часов, на которое рассчитана рабочая программа в год, неделю		
2.3.	Указаны библиографические ссылки на все документы и материалы, на основе которых составлена рабочая программа		
2.4.	Цели и задачи изучения предмета в соответствующем классе		
2.5.	Убедительное обоснование в случае, когда РП содержит отступления от авторской программы		
<i>3. Качество описания планируемых результатов освоения учебного предмета, курса</i>			
3.1.	Планируемые результаты соотносятся с целями и задачами изучения предмета в данном классе		
3.2.	Отражается уровневый подход к достижению планируемых результатов «учение научится», «ученик получит возможность научиться»		
<i>4. Качество календарно-тематического планирования</i>			
4.1.	Отражает информацию о продолжительности изучения раздела		
4.2.	Отражает информацию о теме каждого урока, включая темы контр, лаборат., практич. работ		
<i>5. Грамотность оформления рабочей программы: соответствие требованиям информационной грамотности</i>			
5.1.	Содержание разделов соответствует их назначению		
5.2.	Текст рабочей программы структурирован		
5.3.	Текст рабочей программы представлен технически грамотно		

Выводы эксперта: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_