

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАСТЕГАЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

протокол № 1
от «01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Л.А. Осипенкова

приказ № 42
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(наименование учебного предмета, курса)

ДЛЯ 3-4 КЛАССОВ

НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Аганин Валерий Владимирович,
высшая квалификационная категория
(Ф.И.О. учителя - составителя программы,
квалификационная категория)

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3-4 классов составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 144-ФЗ от 26.05.2021;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 29.12.2014 г. № 1643) с изменениями (далее – ФГОС начального общего образования);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 г. № 1644) с изменениями;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373» » (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016г. № 40936);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1577» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 г. № 40937);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 N 442;
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254;
- Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 13.07.2020 г. № 20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов» (Зарегистрирован 29.07.2020 № 59091);
 - Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
 - Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
 - Программы воспитания МБОУ «Растегаевская ОШ»;
 - Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Растегаевская ОШ»;
 - Программы развития МБОУ «Растегаевская ОШ»;
 - Устава МБОУ «Растегаевская ОШ».
- авторской программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1-4 классы», автор-составитель В.И. Лях (М: Просвещение 2019 г.);

Рабочая программа по физической культуре для 3-4 классов полностью соответствует авторской программе общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1-4 классы», автор-составитель В.И. Лях (М: Просвещение, 2019 г.).

Целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

В 3-4 классах программный материал включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала «Плавание», часы, отведенные на этот раздел, отданы на усиление раздела «Легкая атлетика» и «Подвижные игры». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

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

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности обучающихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья обучающихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья обучающихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

На изучение физической культуры в 3 - 4 классах по 3 часа в неделю - 34 учебных недели (102 ч в год).

Содержание учебного предмета, курса

Реализация воспитательного потенциала урока физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности

человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности обучающихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо

ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы обучающихся.

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

Зкласс. Теоретические основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при передвижениях человека.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений. Закаливающие процедуры. Личная гигиена и режим дня. Физические качества. Комплексы упражнений на коррекцию осанки. Физическое развитие и физическая подготовка

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

Название и правила игр. Правила проведения и безопасность. Элементы баскетбола. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Элементы футбола. Элементы волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы. Осанка. Значение напряжения и расслабления.

Легкая атлетика.

Понятия «короткая и длинная дистанция». Понятие челночный бег. Понятия высокий и низкий старт. Названия прыжкового инвентаря. Техника безопасности на занятиях.

Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря. Название лыжных ходов. Температурный режим при занятиях.

4 класс. Теоретические основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Физическая культура.

Физическая культура как система по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма. Организация мест занятий.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Связь физической культуры с трудовой деятельностью. Современные олимпийское движение.

Физические упражнения.

Физические упражнения их влияние на физическое развитие. Развитие основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Простейшие закаливающие процедуры. Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие основных физических качеств. Оздоровительные занятия.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Показатели осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лыжная подготовка.

Приёмы передвижения на лыжах.

**Тематическое планирование 3 класс
102 ч (3 ч в неделю)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
Основы знаний (1 час)				
1	Правила ОТ при занятиях физической культурой	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч				
Беговая подготовка 7 ч				
2	Правила ОТ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1		
3	Бег 30м. Здоровье и развитие человека.	1		
4	Бег 60м	1		
5	Челночный бег.	1		
6	Преодоление препятствий в беге.	1		
7	Равномерный бег (7 мин). Строение тела человека.	1		
8	Кросс 1 км	1		
Прыжковая подготовка (4ч)				
9	Прыжок в длину с места. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	1		
10	Прыжок в длину с короткого разбега.	1		
11	Прыжок в длину с полного разбега	1		
12	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	1		
Броски большого, метания малого мяча (3ч)				
13	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	1		
14	Метание малого мяча с места на дальность.	1		
15	Броски набивного мяча. Роль слуха и зрения при передвижениях человека.	1		
Подвижные игры (8 часов)				
16	Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка». Объяснение понятия «пульсометрия».	1		
17	Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1		
18	Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Влияние физических упражнений.	1		
19	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1		
20	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Эстафеты с палками.	1		

21	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1		
22	Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1		
23	Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (4 часов)				
24	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью Ловля и передача мяча на месте.	1		
25	Ловля и передача мяча в движении. Закаливающие процедуры.	1		
26	Ведение мяча в движении шагом.	1		
27	Ведение мяча в движении бегом. Измерение массы тела.	1		
Основы знаний				
1(28)	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1		
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)				
Акробатические упражнения (6 часов)				
2(29)	Группировка. Перекаты в группировке	1		
3(30)	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
4(31)	Кувырок назад в упор присев	1		
5(32)	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.	1		
6(33)	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	1		
7(34)	Акробатическая комбинация. Осанка.	1		
Снарядная гимнастика (7 ч)				
8(35)	Вис стоя и лежа. Личная гигиена и режим дня.	1		
9(36)	Вис на согнутых руках.	1		
10(37)	Подтягивания в висе. Значение напряжения и расслабления.	1		
11(38)	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1		
12(39)	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1		
13(40)	Прыжок с разбега ноги врозь через козла.	1		
14(41)	Прыжок с разбега согнув ноги через козла.	1		
Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов)				
15(42)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1		
16(43)	Прыжки группами на длинной скакалке. Название снарядов и гимнастических элементов.	1		
17(44)	Демонстрация двигательных качеств.	1		

	Прыжки со скакалкой.			
18(45)	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1		
19(46)	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1		
20(47)	Переноска партнера в парах.	1		
21(48)	Гимнастическая полоса препятствий	1		
Основы знаний				
1(49)	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.	1		
Лыжные гонки (12 часов)				
2(50)	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
3(51)	Передвижение на лыжах изученными способами.	1		
4(52)	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. Название лыжного инвентаря.	1		
5(53)	Спуски и подъёмы. Физические качества.	1		
6(54)	Повороты приставными шагами.	1		
7(55)	Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками.	1		
8(56)	Чередование ходов и хода на дистанции.	1		
9(57)	Повороты на лыжах "упором" Название лыжных ходов.	1		
10(58)	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1		
11(59)	Падение на лыжах на бок.	1		
12(60)	Прохождение дистанции 500 м с раздельного старта на время.	1		
13(61)	Прохождение дистанции 1000 м. Температурный режим при занятиях	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)				
14(62)	Ловля и передача мяча на месте. Воздушные ванны.	1		
15(63)	Ловля и передача мяча в движении	1		
16(64)	Ведение мяч в движении шагом. Элементы баскетбола.	1		
17(65)	Ведение мяча в движении бегом	1		
18(66)	Бросок двумя руками от груди. Приемы измерения пульса.	1		
19(67)	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1		
20(68)	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1		
21(69)	Ведение мяча с изменением скорости.	1		
Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)				
22(70)	Перемещения. Ходьба и бег по	1		

	сигналу.			
23(71)	Остановка скачком после ходьбы и бега	1		
24(72)	Передача мяча, подброшенного партнером	1		
25(73)	Демонстрация техники «Передача мяча, подброшенного партнером»	1		
26(74)	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1		
27(75)	Передача в парах. Комплексы упражнений на коррекцию осанки.	1		
28(76)	Передачи у стены. Специальные дыхательные упражнения.	1		
29(77)	Прием снизу двумя руками.	1		
30(78)	Передачи в парах через сетку.	1		
Основы знаний				
1(79)	Физическое развитие и физическая подготовка	1		
Подвижные игры на основе волейбола (3 часов)				
2(80)	Передачи в парах через сетку.	1		
3(81)	Передачи в парах через сетку.	1		
4(82)	Двухсторонняя игра. Элементы волейбола.	1		
Подвижные игры на основе футбола (7 ч)				
5(83)	Ведение мяча. Элементы футбола.	1		
6(84)	Ведение мяча с ускорением	1		
7(85)	Удар по неподвижному мячу	1		
8(86)	Удар с разбега по катящемуся мячу	1		
9(87)	Остановка катящегося мяча	1		
10(88)	Тактические действия в защите	1		
11(89)	Игра в футбол	1		
Легкая атлетика (13 часов)				
Беговые упражнения (7 часов)				
12(90)	Встречная эстафета. Понятие челночный бег.	1		
13(91)	Бег на результат (30 м). Теоретические знания комплекса «ГТО».	1		
14(92)	Бег 60м. Понятия короткая и длинная дистанция.	1		
15(93)	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Равномерный медленный бег (7мин).	1		
16(94)	Бег (8 мин). Развитие выносливости	1		
17(95)	Кросс 1 км. Понятия высокий и низкий старт	1		
Прыжковые упражнения (3 часа)				
18(96)	Демонстрация техники «Прыжок в длину с разбега».	1		

19(97)	Прыжок в длину с места. Названия прыжкового инвентаря.	1		
20(98)	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
Броски, метания (3 часа)				
21(99)	Промежуточная аттестация. Тест.	1		
22(100)	Метание в цель с 4-5 м.	1		
23(101)	Метание набивного мяча	1		

Тематическое планирование 4 класс
102 ч (3 ч в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
Основы знаний (1 часа)				
1	Правила ОТ при занятиях физической культурой	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч				
<i>Беговая подготовка 7 ч</i>				
2	Встречная эстафета. Инструктаж по ОТ	1		
3	Бег на скорость (30м). Физическая культура как система по укреплению здоровья человека.	1		
4	Бег на скорость (60 м).	1		
5	Круговая эстафета Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека.	1		
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1		
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1		
8	Кросс (1 км). Правила предупреждения травматизма.	1		
<i>Прыжковая подготовка (4ч)</i>				
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1		
10	Прыжок в длину с разбега на точность приземления	1		
11	Прыжок в длину способом «согнут ноги».	1		
12	Тройной прыжок с места. Организация мест занятий.	1		
<i>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i>				
13	Бросок теннисного мяча в цель. История развития физической культуры.	1		
14	Бросок теннисного мяча на дальность	1		
15	Броски набивного мяча из разных и.п.	1		
Подвижные игры (8 часов)				
16	Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1		
17	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1		
18	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Простейшие закаливающие процедуры.	1		
19	Подвижные игры «Прыгуны и	1		

	пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».			
20	Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1		
21	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Ознакомление с понятием «физическая нагрузка».	1		
22	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1		
23	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (4 часов)				
24	Демонстрация техники «Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте»	1		
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		
26	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1		
27	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1		
Основы знаний				
1(28)	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1		
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)				
Акробатические упражнения (6 часов)				
2(29)	Инструктаж по ОТ. Кувырок вперед	1		
3(30)	2-3 кувырка вперед слитно. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
4(31)	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	1		
5(32)	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью	1		
6(33)	Комбинация из ранее изученных элементов	1		
7(34)	Акробатическая комбинация. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.	1		
Снарядная гимнастика (7 ч)				
8(35)	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1		
9(36)	Вис прогнувшись, поднимание ног в виси.	1		
10(37)	Опорный прыжок на горку матов.	1		
11(38)	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1		
12(39)	Опорный прыжок ноги врозь через козла.	1		
13(40)	Ходьба по скамейке большими шагами и выпадами, на носках.	1		
14(41)	Комбинация на скамейке. Самостоятельные занятия.	1		

Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов)				
15(42)	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1		
16(43)	Прыжки группами на длинной скакалке	1		
17(44)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1		
18(45)	Демонстрация техники «Прыжки со скакалкой»	1		
19(46)	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1		
20(47)	Переноска партнера в парах. Физическая нагрузка и её влияние.	1		
21(48)	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
Основы знаний				
1(49)	Современные олимпийское движение.	1		
Лыжные гонки (12 часов)				
2(50)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		
3(51)	Ступающий и скользящий шаг. Составление режима дня .	1		
4(52)	Попеременный двухшажный ход.	1		
5(53)	Одновременный одношажный ход.	1		
6(54)	Одновременный бесшажный ход.	1		
7(55)	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"	1		
8(56)	Прохождение дистанции до 1500 м.	1		
9(57)	Чередование шага и хода на лыжах. Оздоровительные занятия.	1		
10(58)	Торможения и повороты на лыжах.	1		
11(59)	Спуск на лыжах с палками "змейкой»	1		
12(60)	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1		
13(61)	Подвижные игры на лыжах. Приёмы передвижения на лыжах.	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)				
14(62)	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1		
15(63)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		
16(64)	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1		
17(65)	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1		
18(66)	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
19(67)	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1		
20(68)	Тактические действия в защите и нападении.	1		
21(69)	Игра в мини-баскетбол. Измерение	1		

	частоты сердечных сокращений.			
Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)				
22(70)	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1		
23(71)	Передача мяча, подброшенного партнером	1		
24(72)	Передачи у стены. Показатели осанки и физических качеств.	1		
25(73)	Передача в парах	1		
26(74)	Демонстрация техники «Прием снизу двумя руками»	1		
27(75)	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1		
28(76)	Многokратные передачи в стену	1		
29(77)	Передачи в парах через сетку.	1		
30(78)	Двухсторонняя игра	1		
Основы знаний				
1(79)	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС	1		
Подвижные игры на основе волейбола (3 часов)				
2(80)	Нижняя прямая подача в стену	1		
3(81)	Нижняя прямая подача с расстояния 5м	1		
4(82)	Двухсторонняя игра	1		
Подвижные игры на основе футбола (7 часов)				
5(83)	Ведение мяча. Физическое совершенствование.	1		
6(84)	Ведение мяча с ускорением	1		
7(85)	Удар по неподвижному мячу	1		
8(86)	Удар с разбега по катящемуся мячу	1		
9(87)	Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите	1		
10(88)	Игра Мини-футбол	1		
Легкая атлетика (13 часов)				
Беговые упражнения (7 часов)				
11(89)	Бег на скорость 30м. Теоретические знания комплекса «ГТО». Бег (60 м). Гимнастика для глаз.	1		
12(90)	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1		
13(91)	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	1		
14(92)	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	1		
15(93)	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости	1		
16(94)	Кросс (1 км). Комплексы дыхательных упражнений.	1		
Прыжковые упражнения (3 часа)				
17(95)	Прыжок в длину с места	1		
18(96)	Демонстрация техники «Прыжок в длину	1		

	с разбега».			
19(97)	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
Броски, метания (3 часа)				
20(98)	Промежуточная аттестация .Тест.	1		
21(99)	Бросок мяча на дальность.	1		
22(100)	Бросок набивного мяча.	1		