

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Верховская основная общеобразовательная школа
Дятьковского района Брянской области**

**Аннотация
к рабочей программе учебного предмета «Физическая
культура»
для обучающихся 3 и 4 классов**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. Рабочая программа разработана методическим объединением учителей начальной школы в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному предмету «физическая культура».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью ООП НОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением школьного методического объединения.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Верховская основная общеобразовательная школа
Дятьковского района Брянской области**

*Выписка
из основной образовательной программы
начального общего образования*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура» для
обучающихся 3– 4 классов**

Выписка верна
Врио директора

А.В.Сидоров

01.09.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 783F21729B8A53E5D8EFBF03A420B409

Владелец: Сидоров Алексей Викторович

Действителен: 13:03:2023 - 05:06:2024

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ДЯТЬКОВСКОГО РАЙОНА
МБОУ ВЕРХОВСКАЯ ООШ**

| | |
|--|--|
| «Рассмотрено на ШМО и рекомендовано к утверждению» Руководитель ШМО В.В.Зайцева Протокол № 1 от «29».08.2023 г. | «Утверждаю» Врио директора _____ А.В.Сидоров Приказ № 61 от «31».08. 2023 г. |
|--|--|

**Рабочая программа
по физической культуре
для 3, 4 классов
учителя начальных классов
Зайцевой Веры Валентиновны
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
Зайцева В.В.

д. Верхи
2023 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе. Патриотическое воспитание ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества. Способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке. Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач. Освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественнонаучных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира. И универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности. Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека; приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений; самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность. Использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях, самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме: вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата; проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность. Учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка): оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний); контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки; осуществлять информационную,

познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленной данной программой выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях. В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией. И оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.); туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения). Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол
- ведение футбольного мяча змейкой.
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
|----------------------------|--|--------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 24 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 10 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр. РДК | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 2 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 68 |

4 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность, стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
|----------------------------|--|--------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 24 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 10 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр. РДК | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 2 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 68 |

3. Тематическое планирование «Физическая культура» для 3 класса

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
|-------|---|--------------|-----------------|-------|
| | | | По плану | Факт. |
| 1. | ТБ при занятиях Л/атл. и спорт.играм Теоретические сведения: Понятия-эстафета, команды, «старт», «финиш», темп, длительность бега, правила соревнований. | 1 | | |
| 2. | Равномерный бег 5-8 мин. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах | 1 | | |
| 3. | Бег 60 метров. Прыжки в длину с разбега через плоские препятствия | 1 | | |
| 4. | Прыжки в длину с места, с высоты до 30 см. Эстафеты | 1 | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 метров | 1 | | |
| 6. | Метание мяча в цель с расстояния 5-6 метров | 1 | | |
| 7. | Метание одной рукой от плеча | 1 | | |
| 8. | Метание мяча на дальность с места и разбега | 1 | | |
| 9. | Прыжки в длину с разбега через плоские препятствия Метание одной рукой от плеча. Эстафеты | 1 | | |
| 10. | Прыжки через скакалку. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах Челночный бег 3х10 метров | 1 | | |
| 11. | Метание мяча на дальность с места и разбега. Прыжки в длину с разбега через плоские препятствия | 1 | | |
| 12. | Равномерный бег 5-8 мин. Челночный бег 3х10 метров | 1 | | |
| 13. | Прыжки в длину с места, с высоты до 30 см. | 1 | | |
| 14. | Встречная эстафета (расстояние 30 метров) | 1 | | |
| 15. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков прыжков. «Прыжки по полоскам», «Прыгуны и пятнашки» | 1 | | |
| 16. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метания на дальность | 1 | | |
| 17. | Подвижные игры на овладение элементарными умениями ловли, передачи, бросков, ведения мяча. «Осаль меня». | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 18. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков реакции и ориентирования в пространстве. «Смена мест» | 1 | | |
| 19. | Теоретические сведения: Дыхание при ходьбе и беге. | 1 | | |
| 20. | Перекаты в группировке. | 1 | | |
| 21. | 2-3 кувырка вперед. | 1 | | |
| 22. | Стойка на лопатках. Мост. | 1 | | |
| 23. | На гимнастической стенке вис прогнувшись. | 1 | | |
| 24. | Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе | 1 | | |
| 25. | Лазание по наклонной скамейке | | | |
| 26. | Лазание по канату в три приёма. | 1 | | |
| 27. | Ходьба различными способами по гимнастическому бревну высота 1 метр | 1 | | |
| 28. | Повороты на носках и одной ноге. | 1 | | |
| 29. | Освоение строевых упражнений. | 1 | | |
| 30. | Подвижные игры с элементами гимнастики. | 1 | | |
| 31. | Подвижная игра на развитие координационных способностей. «Мини-баскетбол» | 1 | | |
| 32. | Овладение элементарными тактико-тактическими взаимодействиями «Перестрелка» | 1 | | |
| 33. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения: Основные требования к занятиям лыжами | 1 | | |
| 34. | Попеременный двушажный ход без палок | 1 | | |
| 35. | Попеременный двушажный ход с палками | 1 | | |
| 36. | Подъём лесенкой | 1 | | |
| 37. | Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | 1 | | |
| 38. | Спуски в низкой стойке. Спуск в высокой стойке | 1 | | |
| 39. | Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 | | |
| 40. | Торможение упором. Торможение плугом | 1 | | |
| 41. | Спуск с пологих склонов | 1 | | |
| 42. | Передвижение на лыжах до 2,5 км. | 1 | | |
| 43. | Повороты переступанием | 1 | | |
| 44. | Подъём «лесенкой». Подъём «елочкой» | 1 | | |
| 45. | Передвижение на лыжах до 2 км. -зачёт | 1 | | |
| 46. | РДК: силовая подготовка (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) | 1 | | |
| 47. | РДК: силовая подготовка (поднимание туловища из положения лёжа) | 1 | | |
| 48. | РДК: скоростно-силовая подготовка (бег с перепрыгиванием через скакалку) | 1 | | |
| 49. | РДК: скоростно-силовая подготовка бег с перепрыгиванием через гимнастическую скамейку) | 1 | | |
| 50. | РДК: на развитие ловкости (челночный бег, прыжки в длину с места) | 1 | | |
| 51. | Подвижные игры на овладение в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), в парах. | 1 | | |
| 52. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямому бегу. | 1 | | |
| 53. | ТБ на уроках ФК. Теоретические сведения: Личная гигиена | 1 | | |
| 54. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метаний «У кого меньше мячей» | 1 | | |
| 55. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков прыжков «Зайцы в огороде» | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 56. | Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей «Попади в обруч» | | | |
| 57. | Сочетание различных видов ходьбы и бега | 1 | | |
| 58. | Кросс по слабопересеченной местности 1 км. | 1 | | |
| 59. | Бег с ускорением 20-30 метров | 1 | | |
| 60. | Бег с вращением вокруг своей оси. | 1 | | |
| 61. | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | 1 | | |
| 62. | Метание теннисного мяча с места и с разбега | 1 | | |
| 63. | Бросок набивного мяча 1 кг. двумя руками из-за головы | 1 | | |
| 64. | Промежуточная аттестация за год. | 1 | | |
| 65. | Эстафеты с прыжками на одной ноге | 1 | | |
| 66. | Бег 60 метров | 1 | | |
| 67. | Метание мяча на дальность. | 1 | | |
| 68. | Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей «Перестрелка» | 1 | | |

4. Тематическое планирование «Физическая культура» 4 класса

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
|----------|---|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | | По плану | Фак- тически |
| 1. | ТБ при занятиях Л/атл. и спорт.играм Теоретические сведения: Первая помощь при травмах | 1 | | |
| 2. | Равномерный бег 5-8 мин. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах | 1 | | |
| 3. | Бег 60 метров. Прыжки в длину с разбега через плоские препятствия | 1 | | |
| 4. | Прыжки в длину с места, с высоты до30 см. Эстафеты | 1 | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 метров | 1 | | |
| 6. | Метание мяча в цель с расстояния 5-6 метров | 1 | | |
| 7. | Метание одной рукой от плеча | 1 | | |
| 8. | Метание мяча на дальность с места и разбега | 1 | | |
| 9. | Прыжки в длину с разбега через плоские препятствия Метание одной рукой от плеча. Эстафеты | 1 | | |
| 10. | Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 3x10 метров | 1 | | |
| 11. | Метание мяча на дальность с места и разбега. Прыжки в длину с разбега через плоские препятствия | 1 | | |
| 12. | Равномерный бег 5-8 мин. Челночный бег 3x10 метров | 1 | | |
| 13. | Прыжки в длину с места, с высоты до30 см. | 1 | | |
| 14. | Встречная эстафета (расстояние 30 метров) | 1 | | |
| 15. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков прыжков. «Прыжки по полоскам», «Прыгуны и пятнашки» | 1 | | |
| 16. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метания на дальность | 1 | | |
| 17. | Подвижные игры на овладение элементарными умениями ловли, передачи, бросков, ведения мяча. «Осаль меня». | 1 | | |
| 18. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков реакции и ориентирования в пространстве. «Смена мест» | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 19. | Теоретические сведения: Современные олимпийские игры. | 1 | | |
| 20 | Перекаты в группировке. | 1 | | |
| 21 | 2-3 кувырка вперед. | 1 | | |
| 22. | Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев | 1 | | |
| 23. | Вис на согнутых руках согнув ноги | 1 | | |
| 24. | Подтягивание в висячем положении. Поднимание ног в висячем положении | 1 | | |
| 25 | Лазание по скамейке подтягиваясь руками | | | |
| 26. | Лазание по канату в три приёма. | 1 | | |
| 27. | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами | 1 | | |
| 28. | Повороты прыжком на 90 и 180 градусов | 1 | | |
| 29. | Освоение строевых упражнений. | 1 | | |
| 30 | Подвижные игры с элементами гимнастики. | 1 | | |
| 31. | Подвижная игра на развитие координационных способностей. «Мини-баскетбол» | 1 | | |
| 32. | Овладение элементарными тактико-тактическими взаимодействиями «Перестрелка» | 1 | | |
| 33. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения: Закаливание | 1 | | |
| 34. | Попеременный двухшажный ход без палок | 1 | | |
| 35. | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 | | |
| 36. | Подъём лесенкой | 1 | | |
| 37. | Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | 1 | | |
| 38. | Спуски в низкой стойке. Спуск в высокой стойке | 1 | | |
| 39. | Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 | | |
| 40. | Торможение упором. Торможение плугом | 1 | | |
| 41. | Спуск с пологих склонов | 1 | | |
| 42. | Передвижение на лыжах до 2,5 км. | 1 | | |
| 43. | Повороты переступанием | 1 | | |
| 44. | Подъём «лесенкой». Подъем «елочкой» | 1 | | |
| 45. | Передвижение на лыжах до 2 км. -зачёт | 1 | | |
| 46. | РДК: силовая подготовка (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) | 1 | | |
| 47. | РДК: силовая подготовка (поднимание туловища из положения лёжа) | 1 | | |
| 48. | РДК: скоростно-силовая подготовка (бег с перепрыгиванием через скакалку) | 1 | | |
| 49. | РДК: скоростно-силовая подготовка бег с перепрыгиванием через гимнастическую скамейку) | 1 | | |
| 50. | РДК: на развитие ловкости (челночный бег, прыжки в длину с места) | 1 | | |
| 51. | Подвижные игры на овладение в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), в парах. | 1 | | |
| 52. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямому бегу. | 1 | | |
| 53. | ТБ на уроках ФК. Теоретические сведения: Спортивная одежда и обувь | 1 | | |
| 54. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков метаний «У кого меньше мячей» | 1 | | |
| 55. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков прыжков «Зайцы в огороде» | 1 | | |
| 56. | Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей «Попади в обруч» | 1 | | |
| 57. | Сочетание различных видов ходьбы и бега | 1 | | |
| 58. | Кросс по слабопересеченной местности 1 км. | 1 | | |
| 59. | Бег с ускорением 40-60 метров | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 60. | Бег зигзагом и в парах | 1 | | |
| 61. | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | 1 | | |
| 62. | Метание теннисного мяча с места и с разбега | 1 | | |
| 63. | Бросок набивного мяча 1 кг. двумя руками от груди, снизу вперед-вверх | 1 | | |
| 64. | Промежуточная аттестация за год. | 1 | | |
| 65. | Эстафеты с прыжками и хлопками во время полета | 1 | | |
| 66. | Метание малого мяча на дальность | 1 | | |
| 67. | Бег 60 метров с ускорением. | 1 | | |
| 68. | Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей «Перестрелка» | 1 | | |