

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Редькинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.23

Утверждаю
Директор школы:
Жукова Т.В. _____
Приказ №23 от 1.09.23

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
физическая культура**

для учащихся 3-4 класса

**Составитель: Андреева Л.А.
учитель физической культуры**

2023-2024 год

Пояснительная записка

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. 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), 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 слёты 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.

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

Рабочая программа во 3-4 классе рассчитана на 68ч по 2 часа в неделю, по предмету «Физическая культура» составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (Лях В.И. Москва «Просвещение» 2018 г.).

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит возможность:

- **Знания о физической культуре**—
 - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки),
- **получит возможность:**
 - вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- **Гимнастика с элементами акробатики** —
 - выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки,

выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные),

➤ **получит возможность:**

- выполнять отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекувырки, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

➤ **Легкая атлетика—**

- технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время,

➤ **получит возможность:**

- прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

➤ **Лыжная подготовка —**

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом,

➤ **получит возможность:**

- выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «получелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

➤ **Подвижные и спортивные игры —** давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит возможность:

- **Знания о физической культуре-**
 - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки),
- **получит возможность:**
 - вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыже;
- **Гимнастика с элементами акробатики** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост.
- **получит возможность:**
 - выполнять упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- **Легкая атлетика** —
 - пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед,
- **получит возможность:**
 - проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- **Лыжная подготовка** —
 - передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой»,
- **получит возможность:**
 - выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- **Подвижные и спортивные игры**— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание

колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол,)

Содержание учебного предмета с указанием основных видов учебной деятельности

Содержание	Характеристика основных видов деятельности
<p>Знание о физической культуре. Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>-соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно принимать положение стартовых команд.</p>
<p>История физической культуры. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>запомнить имена выдающихся олимпийских спортсменов, изучать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>
<p>Физические упражнения. Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>выполнять команды на построения и перестроения; выполнять организующие строевые команды; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять повороты в беге на различных дистанциях, выполнять легкоатлетические упражнения в технике движения рук и ног в прыжках и в длину, высоту, с места. технически правильно</p>

<p>Общее представление о физическом развитии.</p> <p>Общее представление о физической подготовке.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>держат корпус, ноги и руки в метании различных снарядов, технически правильно выполнять движение на лыжах, правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах с различных положений, передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками, переступание и перестроения, бег на разные дистанции и с разной скоростью, уметь преодолевать полосу препятствий, технически правильно выполнять торможение и остановки, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>
<p>Физкультурная деятельность.</p> <p>Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>составлять комплекс режима дня, выполнения закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки, проведение самостоятельных оздоровительных занятий в режиме дня (утренней зарядке, физкультминуток).</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Измерение показателей физического развития.</p> <p>Измерение показателей развития физических качеств.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических</p>	<p>оценивать величину нагрузки по частоте пульса, измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств ребенка, изменение частоты сердечных сокращений в выполнении физических нагрузок.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных</p>	<p>соблюдать правила взаимодействия с игроками, правила поведения и предупреждения травматизма во время</p>

<p>залах) Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>занятий физкультурой в подвижных играх, технически правильно выполнять броски и ловлю мяча разными способами, умение двигаться по площадке, бросать мяч в цель с правильной постановкой рук и ног, повороты, удары, броски, с различных положений, ловля и передача мяча, отбивание, нападающие и блокирующие удары, выполнять упражнение, добиваясь конечного результата.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>составлять и применять комплексы физических упражнений в утренней зарядке, физкультминутках, профилактика и коррекция нарушений осанки, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях;</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с</p>	<p>Технически правильно выполнять различные виды кувырков, выполнять упражнения на равновесия гимнастическом бревне, гимнастических скамейках, технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и коня, стойки на руках и голове, -технически правильно выполнять упражнения на перекладине, уметь выполнять упражнения на параллельных и разновысоких брусьях (висы и упоры), умение выполнять комплексы вольных упражнений, выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>

<p>опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Снарядная гимнастика.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Например, из виса 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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Прикладная гимнастика</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами</p>	
--	--

Форма организации учебной деятельности урок.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки». Знания о физической культуре.	1ч		
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишки».	1ч		
3	Развитие координации движений и ориентации строевых упражнений. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м.	1ч		
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3/10м. Разучивание игры «Ловишки с лентами».	1ч		
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в верх и в длину с места. Игра.	1ч		
6	Особенности развития физической культуры. Развитие внимания, координации в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1ч		
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».	1ч		
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты.	1ч		
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	1ч		
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза».	1ч		
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течении 5 мин. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	1ч		
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанции 30 м. Разучивание игры «Третий лишний».	1ч		
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Игра.	1ч		

14	Обучению разбегу в прыжках в длину. Развитие скорости силовых качеств мышц ног (прыгучести). В прыжке в длину с прямого разбега.	1ч		
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом согнув ноги. Игра со скакалкой.	1ч		
16	Контроль за развитие двигательных качеств прыжком в длину с прямого разбега способом согнув ноги. Развитие ловкости в игре со скакалкой.	1ч		
17	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!».	1ч		
18	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1ч		
19	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось».	1ч		
20	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед.	1ч		
21	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка».	1ч		
22	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики.	1ч		
23	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу». Правила выполнения упражнений с мячом.	1ч		
24	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему».	1ч		
25	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга».	1ч		
26	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	1ч		
27	Обучение упражнения с баскетбольным	1ч		

	мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах».			
28	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы».	1ч		
29	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя руками».	1ч		
30	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.	1ч		
31	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо».	1ч		
32	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей».	1ч		
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота».	1ч		
34	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка».	1ч		
35	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без полок. Прохождение дистанции 1км с отдельным стартом на время.	1ч		
36	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1ч		
37	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1ч		
38	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет».	1ч		
39	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000м с отдельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».	1ч		
40	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500м и выполнения подъема.	1ч		
41	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч		

42	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч».	1ч		
43	Обучение подачи мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	1ч		
44	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1ч		
45	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	1ч		
46	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	1ч		
47	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом».	1ч		
48	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд».	1ч		
49	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	1ч		
50	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	1ч		
51	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100см на носочках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки».	1ч		
52	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками.	1ч		
53	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами».	1ч		
54	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредствомна руках. Подвижная игра «Пустое место».	1ч		
55	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла.	1ч		
56	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса	1ч		

	лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки».			
57	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки».	1ч		
58	Контроль за развитием физических качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний».	1ч		
59	Обучение гимнастики для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки».	1ч		
60	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки».	1ч		
61	Совершенствование техники прыжка в длину. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?».	1ч		
62	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3/10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	1ч		
63	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30м. объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке.	1ч		
64	Медленный бег до 1000м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	1ч		
65	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».	1ч		
66	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000м. Игра в пионербол.	1ч		
67	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метание).	1ч		
68	Подведение итогов учебного года.	1ч		

Тематическое планирование 4 класс

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки».	1ч		
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400м. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель».	1ч		
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств : бег 30м (скорость).	1ч		
4	Контроль двигательных качеств :прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Игра «Охотники и утки».	1ч		
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в 17-21 в, ее значение для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60м с высокого и низкого старта. Игра.	1ч		
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств бег 60м с высокого старта.	1ч		
7	Совершенствование технике бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000м. Контроль двигательных качеств: метания теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств по средствам игр.	1ч		
8	Контроль двигательных качеств: метания теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств по средствам игр. Игр.	1ч		

9	Объяснения понятия физическая подготовка во взаимосвязи с развитием системы дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения и финиширования. Игра.	1ч		
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги . Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижна игра волк во рву.	1ч		
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Игра. Развитие внимания, мышления, движения качеств по средствам подвижных игр.	1ч		
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие внимания и ловкости в игре Прыгающие воробушки.	1ч		
13	Ознакомление со способами регулирования физическими нагрузками. Развитие координации качеств в упражнениях в эстафетах с мячом.	1ч		
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3/10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	1ч		
15	Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивания». Совершенствование разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивания».	1ч		
16	Обучение разбегу прыжков в высоту способом «перешагивания».	1ч		
17	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	1ч		
18	Контроль двигательных качеств: наклон из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки	1ч		

	Игра «Ниточка и иголка».			
19	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в висе сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголка».	1ч		
20	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), и подтягивание на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Игра «Перемена мест».	1ч		
21	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенке.	1ч		
22	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Игра «Салки с мячом».	1ч		
23	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее».	1ч		
24	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Игра «Мяч соседу». Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами.	1ч		
25	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Игра «Бросок мяча в колонне».	1ч		
26	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре мини-баскетбол.	1ч		
27	Ознакомление с передвижениями	1ч		

	баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.			
28	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Игра «Попади в кольцо».	1ч		
29	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.	1ч		
30	Совершенствование ведения броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и бросков в корзину. Игра в мини-баскетбол.	1ч		
31	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол.	1ч		
32	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	1ч		
33	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовке. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1ч		
34	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Игра «Прокатись через ворота».	1ч		
35	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Игра «Подними предмет».	1ч		
36	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».	1ч		
37	Совершенствование одновременного двухшажного хода с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по	1ч		

	дистанции до 1500м.			
38	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Игра «Прокатись через ворота».	1ч		
39	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000м.	1ч		
40	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1ч		
41	Ознакомления с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.	1ч		
42	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	1ч		
43	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1ч		
44	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -приему сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	1ч		
45	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером.	1ч		
46	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 м от партнера; -прием и передача мяча после подачи партнером.	1ч		
47	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	1ч		

48	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	1ч		
49	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1ч		
50	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	1ч		
51	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Игра «Салки с домом».	1ч		
52	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100см (на носках, приставным шагом, выпадами). Игра «Заморозки».	1ч		
53	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Игра «Ноги на весу».	1ч		
54	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком) Игра «Мышеловка».	1ч		
55	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Охотники и утки».	1ч		
56	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Игра «Вышибалы».	1ч		
57	Обучение упражнения на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Метко в цель».	1ч		
58	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных	1ч		

	упражнений по методике А. Стрельниковой . Игра «Третий лишний».			
59	Обучение гимнастики для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости (мост, лодочка, рыбка, шпагат). Игра «Удочка».	1ч		
60	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	1ч		
61	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Игра «Невод».	1ч		
62	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30м.	1ч		
63	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из различных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель».	1ч		
64	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол.	1ч		
65	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.	1ч		
66	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60м.	1ч		
67	Контроль за развитием физических качеств: прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.	1ч		

68	Совершенствование подвижных игр и спортивных игр по выбору.	1ч		
----	---	----	--	--

Литература

- Учебник В.И.Ляха. Физическая культура. «Школа России». 1-4 класс. Волгоград 2018г. Федеральные государственные образовательные стандарты.
- Примерные программы по учебным предметам.

В.И. Лях. Мой друг – физкультура. Учебник для общеобразовательных учреждений.