

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

Администрация муниципального образования

Путятинский муниципальный район Рязанской области

МОУ "Береговская ООШ"

РАССМОТРЕНО **СОГЛАСОВАНО** **УТВЕРЖДЕНО**

Педагогическим **Зам. директора по УВР** **Директором школы**
советом

Протокол
от «5» сентября 2023 г.

№2
Артамошкина Е.А.



Протокол №2 Приказа №114
от «5» сентября 2023 г. от «22» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 4 класс

с.Береговое, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Для реализации программного содержания используется УМК:

- 1.Лях В.И. Физическая культура: учебник.1- 4 класс.М.: Просвещение 2015г.
- 2.Лях В.И. и др. Программы общеобразовательных учреждений 2011г.
- 3.Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха Рабочие программы, 1-4классы 2011г.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Предметные

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

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

Метапредметные

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации

места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной

деятельности.

Личностные

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. уважительное отношение к физической

культуре как важной части общей культуры;

• понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

• понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

• уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;

• самостоятельность в выполнении личной гигиены;

• понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

• способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

• мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

• стремления к совершенствованию физического развития;

• саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Выпускники научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;

- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Выпускники получат возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
 - аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
 - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера; устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой; различать виды упражнений, виды спорта;
- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-ХІХ вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Рабочая программа рассчитана на 68 учебных часа в год, на 2 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Лёгкая атлетика (28 часов)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом («перешагивание»), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (высота 100 см),

ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (21 час)

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры с элементами спортивных игр.(30 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Основы игры футбол (5 часов)

Техника удара по мячу, техника ведения мяча. Тактические приёмы при взаимодействии с соперником.

Учебно-тематический план

Тема	Кол-во часов
1. Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2. Легкая атлетика	28
3. Гимнастика с элементами акробатики	18
4. Лыжная подготовка.	21

5. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	30
6. Основы игры футбол.	5
7. Общее количество часов	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовки	Домашнее задание	Дата проведения	
						план	факт
Легкоатлетические упражнения (12 часов)							
1	ТБ на уроках л/а. Техника высокого старта. Бег до 2 мин.	Вводный урок	Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений. Техника высокого старта. Бег до 2 минут.	Знать: - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями; - признаки правильной ходьбы, бега, прыжков; - правила личной гигиены, режим дня; - понятия: <i>короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</i> Уметь: - правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; - бегать с максимальной скоростью 30, 60м;		03.09	
2	Закрепление высокого старта. Бег 30 м.	Комбинированный урок	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Закрепление высокого старта. Бег 30 м.с высокого старта. П/и «Салки».		Комплекс утренней гимнастики	06.09	
3	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов	Комбинированный урок	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Закрепление высокого старта. Бег 30 м.с высокого старта. П/и «Пустое место».		Комплекс утренней гимнастики	07.09	
4	Ходьба с преодолением препятствий в различном темпе.	Комбинированный урок	Ходьба с преодолением препятствий в различном темпе. Бег 30, 60 м с высокого старта. Равномерный бег до 2 мин. П/и «Пустое место»		Равномерный бег	10.09	
5	Сочетание различных видов ходьбы, бега.	Комбинированный урок	Сочетание различных видов ходьбы, бега. П./и «Круговая эстафета». Равномерный бег до 2-3 минут.		Прыжки со скакалкой	13.09	
6	Бег на скорость 30м, 60 м.	Зачёт	Прыжок в длину с места. Разбег в прыжках в длину. Равномерный бег до 2 мин. П/и «Охотники и утки».		Равномерный бег	14.09	
7	Бег на результат.	Совершенствование знаний и	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной		Прыжки со скакалкой	17.09	

		умений	скоростью (60 м) П/и «Прыжки по полосам».	- бегать в равномерном беге до 6 минут, с ускорением от 40 до 60 м, в чередованиях с ходьбой до 200 м; - стартовать с высокого старта; - выполнять прыжок в длину с места Понимать: - значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств.			
8	Прыжок в длину с места.	Комбинированный урок	Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. Прыжки в длину с места, бег в чередовании с ходьбой 200 м. П/и «Волки во рву»		Прыжки со скакалкой	20.09	
9	Прыжок в длину с места. Контрольные нормативы	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Контрольные нормативы. П/и «Белые медведи»		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания	21.09	
10	Техника метания мяча на дальность.	Совершенствование ЗУН	Техника метания мяча на дальность. Бег 3x10м. Бег до 4 мин. П/и «Охотники и утки».		Равномерный бег	24.09	
11	Техника метания мяча на дальность.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Равномерный бег до 4 мин. П/и «Салки».		Комплекс упр. на коррекцию осанки.	27.09	
12	Равномерный бег до 6 мин.	Контрольный урок	Равномерный бег до 6 мин. П/И «Космонавты».		Комплекс упр. на профилактику плоскостопия	28.09	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (15 часов)							
13	ТБ при п/и. Вводное занятие. Техника удара по мячу.	Вводный урок	Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом.	Знать: - правила безопасного поведения при подвижных играх; - названия и правила игр; - название оборудования, спортивного инвентаря. Уметь: - играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Комплекс упр. на профилактику зрения	01.10	
14	Техника ведения мяча.	Усвоения и закрепления новых знаний и умений	Совершенствование навыков игры, развитие быстроты и ловкости.		Комплекс упр. на снятие усталости	04.10	
15	Тактические приёмы при взаимодействии с соперником. Мини-футбол.		Броски мяча двумя руками из-за головы, снизу, от плеча.		Броски мяча двумя руками из-за головы, снизу, от плеча.	Броски легких предметов на дальность	05.10
16	Броски мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча.		Развитие быстроты и ловкости.		Комплекс упр. на коррекцию осанки.	08.10	
17	Передача мяча двумя руками от груди.				Комплекс упр. на коррекцию	11.10	

				метаниями; - владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в движении; - выполнять броски мяча в цель.	осанки.		
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы.	Усвоения и закрепления знаний и умений	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча из-за головы. П/и «Перестрелка».	Понимать: - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; - влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; - влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности.		12.10	
19	Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне		Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ног. П/и «Перестрелка»		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах.	Ловля и передача мяча на месте	15.10
20	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Усвоения и закрепления новых знаний и умений	Ловля, передачи и броски мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. П/и «Борьба за мяч»		Ведение мяча	18.10	
21	Передача мяча в движении в парах с ведением.		Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Передача мяча в движении в парах с ведением. П/и «Борьба за мяч»		Комплекс упр. на коррекцию осанки.	19.10	
22	Передача мяча в парах стоя на месте, по кругу, в шеренге.	Усвоения и закрепления ЗУН	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. Бросок мяча в цель .		Комплекс упр. на профилактику плоскостопия	22.10	
23	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах.	Усвоения и закрепления ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах.		Комплекс упр. на профилактику зрения	25.10	
24	Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в цель.		Ведение мяча правой, левой рукой в движении в парах. Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. П/и «Мини-баскетбол» Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. П/и «Подвижная цель», «Мяч ловцу»		Комплекс упр. на профилактику зрения	26.10	
25	Бросок мяча в цель.		Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. П/и «Подвижная цель», «Мяч ловцу»		29.10		
26	Ведение мяча с изменением направления движения бегом.		Ведение мяча с изменением направления движения бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча»		28.10		
27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй»,		Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. Развитие скоростно-силовых		08.11		

	«Мяч водящему».		способностей				
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)							
28	ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Вводный урок	ТБ при занятиях гимнастикой и акробатикой. Построение в колонну по одному, в две шеренги, передвижение по диагонали, противоходом. Комплекс ОРУ с гимн. палками. П/и «Бегуны и метатели»	Знать: - правила безопасности во время занятий по гимнастике; - названия снарядов, гимнастических элементов; - название гимнастического оборудования, инвентаря; Уметь: - выполнять строевые упражнения; - принимать основные положения рук, ног, туловища с предметами и без предметов; - выполнять кувырок вперед, назад; - ходить, лазить по гимнастической скамейке, бревну; Понимать: - значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации	Комплекс упр. на снятие усталости	09.11	
29	Построение, передвижение в колонне по одному, по два.	Комбинированный урок	Строевые упражнения. Построение, передвижение в колонне по одному, по два. Повороты. Комплекс ОРУ с гимн. палками. П/и «Охотники и утки»		Прыжки со скакалкой	12.11	
30	Построение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	Усвоения и закрепления новых ЗУН	Строевые упражнения. Построение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Комплекс ОРУ с гимн. скакалкой. П/и «Зеркала», «Забегалы»		Способы самоконтроля	15.11	
31	Кувырок вперед. Кувырок назад в группировке.	Усвоения и закрепления новых ЗУН	Кувырок вперед. Кувырок назад в группировке. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. П/и «Исправь осанку»		Комплекс упр. на развитие гибкости	16.11	
32	Стойка на лопатках со страховкой.	Усвоения и закрепления новых ЗУН	Совершенствование техники кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках со страховкой. Подтягивание. П/и «Змейка».		Комплекс упр. на развитие гибкости	19.11	
33	Стойка на лопатках. Акробатический мостик со страховкой..	Усвоения и закрепления новых ЗУН	Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках. Комбинация из основных элементов. Акробатический мостик с помощью. П/и «Замри»		Комплекс упр. на развитие координации	22.11	
34	Комбинации из основных элементов. Акробатический мостик.	Усвоения и закрепления новых ЗУН	Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках. Комбинации из основных элементов. Акробатический мостик без страховки.. П/и «Замри»		Комплекс упр. на развитие координации	23.11	
35	Разновидности висов.	Усвоения новых знаний и умений	Акробатический мостик. Разновидности висов, подтягивания. П/и «Альпинисты»		Приседания на одной ноге	26.11	
36	Ходьба по	Усвоения	Ходьба большими шагами и выпадами,	Приседания на	29.11		

	гимнастической скамейке.	новых знаний и умений	ходьба и повороты на носках на двух, одной ноге по гимнастической скамейке. П/и «Альпинисты»	движений.	одной ноге		
37	Разновидности шагов на гимнастической скамейке.	Усвоения новых знаний и умений	Ходьба большими шагами и выпадами, приседания и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед на гимнастической скамейке. П/и «Перестрелка».		Комплекс упр. на развитие брюшного пресса	30.11	
38	Кувырок вперед. Кувырок назад в группировке.	Усвоение новых знаний и умений	Строевые упражнения. П/и «К своим флажкам!»		Комплекс упр. на развитие брюшного пресса	03.12	
39	Ритмическая гимнастика. Элементы народных танцев.		Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Элементы народных танцев. П/и «К своим флажкам!»		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	06.12	
40	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения.	Усвоения новых ЗУН	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения, полька. Эстафеты.	Уметь: - осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов под музыкальное сопровождение; - выполнять танцевальные шаги, движения; - выполнять висы на гимнастической стенке, перекладине - выполнять подтягивания и поднимание ног в висе на гимнастической стенке.		07.12	
41	Акробатическая комбинация. Наклон вперед из положения сидя (тест)..	Усвоения новых ЗУН	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений			10.12	
42	Вис на перекладине, гимнастической стенке.	Совершенствование ЗУН	Ритмическая гимнастика		Акробатические упражнения	13.12	
43	Перелезание через препятствия.	Совершенствование ЗУН	Перелезание через препятствия. Опорный прыжок на горку из матов, козла.		Комплекс упр. на коррекцию осанки.	14.12	
44	Вис на перекладине. Подтягивания	Совершенствование ЗУН	Вис на перекладине, вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивания.		Комплекс упр. на профилактику плоскостопия	17.12	
45	Гимнастика Лазанье, равновесие.	Совершенствование ЗУН	Лазать по гимнастической скамейке, держать равновесие.		Комплекс упр. на профилактику зрения	20.12	

3 четверть
Лыжная подготовка (21 ч)

46	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами, на лыжах.	Вводный урок	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с правилами обращения с инвентарем. Построение с лыжами, на лыжах.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения при занятиях лыжной подготовкой; - названия лыжных ходов, способов подъёма; - название лыжного инвентаря. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаться попеременными и одновременными ходами - владеть техникой подъёмов и спусков; - согласовывать движения рук и ног. <p>Понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние лыжной подготовки на развитие выносливости; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания 	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	21.12	
47	Передвижения скользящим шагом с палками.	Усвоение новых ЗУН	Передвижения скользящим шагом с палками. Построение с лыжами, на лыжах. П/и «Все по местам»			24.12	
48	Спуски и подъёмы.	Усвоение новых ЗУН	Передвижения скользящим шагом . Спуски и подъёмы. Эстафеты.			27.12	
49	Строевые приемы с лыжами, виды построений.	Усвоение новых знаний и умений	Строевые приемы с лыжами, виды построений, перестроений и передвижений в строю. П/и «Лыжная сороконожка».			28.12	
50	Спуски с пологих склонов.	Усвоение новых знаний и умений	Спуски с пологих склонов в средней стойке. Торможение «Плугом». Подъём «Лесенкой».		Прыжки со скакалкой	10.01	
51	Торможение «Плугом». Подъём «Лесенкой».	Усвоение и закрепление новых знаний и умений	Спуски с пологих склонов. Торможение «Плугом» и упором. Подъём «Лесенкой», «Ёлочкой».		Прыжки со скакалкой	11.01	
52	Прохождение дистанции на лыжах до 500м.		Спуски с пологих склонов. Торможение «Плугом» и упором. Подъём «Лесенкой», «Ёлочкой» Прохождение дистанции на лыжах до 500 м.		Профилактика обморожений	14.01	
53	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.	Совершенствование полученных ЗУН	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Повороты переступанием. П/и «Охота на лиса».			17.01	
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без палок.		Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Повороты переступанием. П/и «Охотники и утки на лыжах»		Комплекс упр. на профилактику плоскостопия	18.01	
55	Повороты переступанием.	Совершенствование полученных	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками без		Комплекс упр. на профилактику	21.01	

		ЗУН	палок. П/и «Охотники и утки на лыжах»	- влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности. Знать: - правила безопасного поведения при занятиях лыжной подготовкой; - названия лыжных ходов, способов подъёма; - название лыжного инвентаря. Уметь: - передвигаться попеременными и одновременными ходами - владеть техникой подъёмов и спусков.	зрения		
56	Одновременный двухшажный ход.		Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без палок. Одновременный двухшажный ход.		Комплекс упр. на снятие усталости	24.01	
57	Прохождение дистанции на лыжах до 1000 м.	Совершенствование полученных ЗУН	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции на лыжах до 1000 м.		Прыжки со скакалкой	25.01	
58	Передвижение разученными ходами.		Передвижение разученными ходами. Прохождение дистанции на лыжах до 1000 м. П/и «Занять место».			28.01	
59	Повороты переступанием в движении.	Совершенствование полученных ЗУН	Строевые приемы с лыжами Спуски. Подъёмы. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 1000 м		Подъёмы и спуски с небольших склонов	31.01	
60	Совершенствовать технику изученных ходов.		Совершенствовать технику изученных ходов. П/и «Нападение акулы»			01.02	
61	Прохождение дистанции 1500 м с равномерной скоростью.	Совершенствование полученных ЗУН	Строевые приемы с лыжами Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 1500 м с равномерной скоростью.		Подъёмы и спуски с небольших склонов	04.02	
62	Техника изученных ходов, подъемов и спусков.		Совершенствовать технику изученных ходов, подъемов и спусков. П/и « Поход»		Передвижение на лыжах до 1,5 м.	07.02	
63	Прохождение дистанции 2000 м с равномерной скоростью.	Совершенствование полученных ЗУН	Ходьба скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2000 м с равномерной скоростью.			08.02	
64	Прохождение дистанции 2000 м		Прохождение дистанции 2000 м с равномерной скоростью. Эстафеты.		Катание на санках	11.02	
65	Прохождение дистанции на лыжах до 2км.	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции на лыжах до 2000 м. Повторение изученных ходов, поворотов, торможений. П/и «Снежки»	Катание на санках	14.02		
66	Контрольные нормативы: ходьба скользящим шагом,	Контрольный урок	Контрольные нормативы: ходьба скользящим шагом, попеременный двухшажный ход. Эстафеты. 17		15.02		

	попеременный двухшажный ход.						
Подвижные и спортивные игры (15ч.)							
67	Инструктаж по ТБ. Техника ловли, передачи, броски и ведение мяча в движении.	Усвоение и закрепление знаний и умений	Повторение техники ловли, передачи, броски и ведение мяча в движении. Бросок мяча в цель (по воротам).	Знать: - правила безопасного поведения при подвижных играх; - названия и правила игр; - название оборудования, спортивного инвентаря. Уметь: - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; - владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в движении; - выполнять броски мяча в цель.	Способы самоконтроля	18.02	
68	Бросок мяча в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».		Повторение техники ловли, передачи, броски и ведение мяча в движении. Бросок мяча в цель (по воротам).		Метания в горизонтальную цель	21.02	
69	Ловля, передача и броски мяча в движении.	Усвоение и закрепление новых знаний и умений	Ловля, передача и броски мяча в движении. Ведение мяча. П/и «Борьба за мяч».		Броски легких предметов на дальность	22.02	
70	Бросок мяча в цель .		Бросок мяча в цель. П/и «Борьба за мяч».		Равномерный бег	25.02	
71	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления движения.	Усвоение и закрепление новых знаний и умений	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления движения и скорости. Броски мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Гонка мячей по кругу»		Равномерный бег	28.02	
72	Броски мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. С/и «Мини-баскетбол»		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Броски мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. С/и «Мини-баскетбол»		Специальные дыхательные упр.	01.03	
73	Броски мяча в цель.	Закрепление ЗУН	Техника ловли, передачи, броски и ведение мяча в движении. Броски мяча в цель. С/и «Мини-баскетбол»			02.03	
74	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	Закрепление ЗУН	П/и «Борьба за мяч», «Бегуны и метатели», с/и «Мини-баскетбол»		Комплекс упр. на профилактику плоскостопия	04.03	

75	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	Закрепление ЗУН	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.			05.03	
76	Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	Комплексный	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.			11.03	
77	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	Комплексный	Развитие координационных способностей.			29.03	
78	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	Комплексный	Развитие координационных способностей.			01.04	
79	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	Комплексный	Осваивать технические действия из спортивных игр.			04.04	
80	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	Комплексный	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.			05.04	
81	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	Контрольный	Выполнять упражнения с передачей мяча.			08.04	

Легкоатлетические упражнения (16 часов)

82	Техника безопасности в спортивных и подвижных играх на материале л/атлетики, футбола, оказание первой помощи. Строевые упражнения.	Усвоение новых знаний и умений	Строевые упражнения. Метание теннисного мяча на точность, дальность и заданное расстояние из положения, стоя боком в направлении метания. П/и «Метко в цель»	<p>Знать: - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями; - понятия: <i>короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость</i></p> <p>Понимать: - значение и роль легкоатлетических упражнений.</p>		11.04	
83	Прыжок в высоту с места, разбега.	Усвоение новых знаний и умений	Прыжок в высоту с места, разбега. П/и «Прыжки по кочкам».		Упражнения на снятие усталости	12.04	
84	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.	Усвоение новых знаний и умений	Прыжок в длину с места, с высоты. П/и «Эстафета прыжков на одной ноге»			15.04	
85	Прыжки в высоту способом ножницы с бокового разбега.	Контрольный урок	Прыжки в высоту способом ножницы с бокового разбега. Челночный бег 3x10м. Контрольный норматив: прыжок в высоту.			18.04	
86	Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6м из положения, стоя боком в направлении метания. П/и «Точный расчет»		Специальные дыхательные упр.	19.04	
87	Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча		Прыжки через препятствия	21.04	
88	Челночный бег 3x10м. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Прыжки в высоту способом ножницы с бокового разбега. Челночный бег 3x10м. Прыжки через скакалку.		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания	25.04	
89	Прыжки через скакалку. Контрольный норматив: бег 30м, 60 м.	Контрольный урок	Многоразовые прыжки через скакалку на правой, левой, обеих ногах. Контрольный норматив: бег 30м, 60м. П/и «Круговая эстафета»		Прыжки через препятствия	26.04	

90	Прыжки в Длину с места.	Комбинированный	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. П/и «Перестрелка».		Прыжки со скакалкой	28.04	
91	Бег 30 м, 60м с низкого старта.	Контрольный урок	Знать в совершенстве технику низкого старта и бега на короткие дистанции 30 м, 60м.			29.04	
92	Бег по пересеченной местности . Чередование бега и ходьбы.	Комплексный	Чередование бега и ходьбы. Осваивать технику бега различными способами.			06.05	
93	Равномерный бег до 4 минут. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м).	Комплексный	Равномерный бег до 4 минут. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений		Равномерный бег	11.05	
94	Равномерный бег до 5 минут.	Комплексный	Уметь пробегать в равномерном темпе до 5 минут. Чередовать бег с ходьбой.		Равномерный бег	13.05	
95	Равномерный бег до 6 минут.	Комплексный	Уметь пробегать в равномерном темпе до 6 минут. Чередовать бег с ходьбой.		Равномерный бег	16.05	
96	Бег на выносливость 2000 м без учёта времени.	Комплексный	Бег с заданным темпом и скоростью.		Бег с заданным темпом и скоростью.	17.05	
97	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	Учетный	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом		Бег с заданным темпом и скоростью.	19.05	
Основы игры футбол(5ч)							
98	ТБ . Вводное занятие. Техника удара по мячу.	Ознакомление с новым материалом	Совершенствование навыков игры, развитие быстроты и ловкости.	Знать: - правила безопасного при игре в футбол.		24.05	
99	Техника ведения мяча.	Ознакомление с новым	Освоить технику удара по мячу, технику ведения мяча. 21			25.05	

		материалом				
100	Тактические приёмы при взаимодействии с соперником.	Ознакомление с новым материалом	Освоить правила игры.			25.05
101	Мини-футбол.	Комбинированный	Выполнение правил игр.			26.05
102	Мини-футбол.	Комбинированный	Выполнение правил игр. Корректировка движений.			26.05

КИМы

№ П /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст ,лет	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				для мальчиков			для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5 -6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	5,6	
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	5,3	
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	5,2	
		Бег 60 м,с	10	11,	11,2	10.6	12,2	11,4	10,8
2	Координация	Челночный бег 3x10	7	11,2 и более	10,8 -10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	9,7	
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	9,3	
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	9,1	
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	85	110-130	150
			8	110	125-145	165	90	155	
			9	120	130-150	175	110	160	
			10	130	140-160	185	120	170	
		Прыжок в длину с разбега	10	220	260	300	180	220	260
		Метание мяча на дальность	10	18	22	27	12	15	17
		Прыжок в высоту	8	70	75	80	60	65	70
			9	75	80	85	65	70	75
			10	80	85	90	70	75	80
4	Выносливость	6- минутный бег	7	700	750-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	950	
			9	800	850-1000	1200	600	1000	
			10	850 ²⁶	900-1050	1250	650	1050	

		Бег на 1000м(мин)	8	6.30	6.00	5.30	8.30	8.0	6.0
			9	6.01-6.30	5.30-6.00	5.30 и меньше	7.01-7.30	6.31-7.00	6.30 и меньше
			10	5,31-6,00	5,01-5,30	5,00 и выше	11,2-11,5	10,7-11,1	10,6 и выше
		Лыжные гонки на 1000м	8	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
			9	8.31-9.00	8.01-8.30	8.00 и меньше	9.01-9.31	8.31-9.00	9.01-9.31
			10	8,01-8,30	7,31-8,00	7,30 и выше	8,31-9,00	8,01-8,30	8,00 и выше
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя	7	1	3-5	+9	2	6-9	12,5
			8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине	7	1	2-3	4	2	4-8	12
		из вися мальчики, кол- во раз; на низкой	8	1	2-3	4	3	6-10	14
		перекладине из вися лежа девочки, кол-во	9	1	3-4	5	3	7-11	16
		раз	10	1	3-4	5	4	8-13	18

**Экспертный лист рабочей программы учебного предмета,
курса**

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая
культура» для
обучающихся 4 класса

Разделы рабочей программы	Отметка о выполнении (да, нет)
1. Титульный лист: <i>- соответствует локальному нормативному акту школы</i>	
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса: <i>- сформулированы в соответствии с основной образовательной программой</i>	
3. Содержание учебного предмета, курса: <i>- сформулированы в соответствии с основной образовательной программой</i>	
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы <i>- структурасоответствует локальному нормативному актушколы; - количество часов соответствует учебному плану школы; - указаны контрольные работы с названием, - указаны практические работы с названием (при необходимости), - указаны лабораторные работы, проектные работы, экскурсии с названием (при необходимости)</i>	
5. Контрольно-измерительные материалы (КИМы): <i>- оформлены как Приложение к рабочей программе; - задания трех уровней сложности; - имеются ключи(ответы); - имеются критерииоценивания; - оформлены ссылки на печатные пособия с полным библиографическим описанием, указанием страниц и номерак/р</i>	

Заключение:

данная программа соответствует (не соответствует) требованиям ФГОС, Положению о рабочей программе учебного предмета, курса и может быть (не может быть) использована для преподавания в__классе.

ФИО эксперта _____

Экспертный лист составлен _____ 20г.