

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8 имени Героя Советского Союза А.Ф.Щербакова»

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от 31.09.2022 г. № 1

Утверждена и введена в действие
приказом директора
МБОУ «Средняя школа № 8»
от 31.08.2022 г. № 83 о/д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя физической культуры
высшей квалификационной категории

Павлюковой Натальи Петровны
по физической культуре 4 класс а

базовый уровень

на 2022- 2023 учебный год

Павлюкова Наталья Петровна

Количество часов:

Всего часов – 102 ч.

В неделю - 3 ч.

Тестовая работа на промежуточной аттестации – 1 ч.

УМК

1. Учебник «Физическая культура» для 1 – 4 классов образовательных учреждений /В.И. Лях,; – 3 е изд.- М.: Просвещение, 2019
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 1 -4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 5 – е издание – М. : Просвещение, 2016
- 3.Физическая культура. Методические рекомендации. 1 -4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3 – е издание – М. : Просвещение, 2019

г. Рославль

2022 год

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознавая её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- Формирование нравственного – эстетических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- Проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- Уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни;
- Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияние занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;
- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты.

Планируемые предметные результаты курса физическая культура:

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 опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

II. Содержание учебного предмета

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне общеучебных действий)
Знания и физической культуре (3 ч)	
Тема 1. «История развития физической культуры в России» (1ч)	
Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; - обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; - обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 2. «История развития национальных видов спорта» (1ч)	

Развитие национальных видов спорта в России	- знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Раздел I. Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	
Тема 3. «Самостоятельная физическая подготовка» (1 ч)	
Физическая подготовка.	- обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; - обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 4. «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (1 ч)	
Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	- обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 5. «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (1 ч)	
Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	- знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; - составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; - измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; - составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей). Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 6. «Оценка годовой динамики показателей физического развития» (1 ч)	
Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	- обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; - составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; - измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; - ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были

	<p>наибольшие их приросты;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; - проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: <ul style="list-style-type: none"> 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; - ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 7. «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (1ч)	
Оказание первой помощи при травмах ввремя самостоятельных занятий физической культурой	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; - разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): <ul style="list-style-type: none"> 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы) Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Раздел III. Оздоровительная физическая культура (3 ч)	
Тема 8. «Закаливание» (1ч)	
Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; - разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; - составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 9. «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (1ч)	
Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: <ul style="list-style-type: none"> 1) и. п. — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.; 2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.; 4) и. п. — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п. 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.; - выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: <ul style="list-style-type: none"> 1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.; 2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.; 3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;

	<p>4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;</p> <p>- выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p> <p>4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста; б) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) с крестный бег на месте.</p> <p>Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Раздел IV. Гимнастика с элементами акробатики (ч)	
Тема 10. Предупреждение травм при выполнении гимнастических упражнений (1 ч)	
<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</p>	<p>- обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;</p> <p>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 11. Акробатические упражнения (ч)	
<p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p>	<p>- обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</p> <p>- разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</p> <p>Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;</p> <p>3 — опуститься на спину;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку.</p> <p>Вариант 2. И. п. — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая, голова прямо;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p>

	<p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>12 — встать в и. п.;</p> <p>- составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>- разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 12. Лазание по канату (ч)	
Упражнения в лазании по канату в три приёма.	<p>- наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>- разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</p> <p>- разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 13. Опорный прыжок (ч)	
Опорный прыжок на козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	<p>- наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <p>- описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</p> <p>- выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации). Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 14. Упражнения на гимнастической перекладине (ч)	
Вис на согнутых руках, подтягивания в висе.	<p>- знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <p>- знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p> <p>- разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p> <p>1 — подъём в упор с прыжка;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.</p> <p>Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 15. Броски набивного мяча (ч)	

Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Раздел VI. Лыжная подготовка (ч)	
Тема 16. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой (ч)	
Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 17. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом (ч)	
Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; - выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); - выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; - выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 18. Передвижение двухшажным попеременным ходом (ч)	
Передвижение двухшажным попеременным ходом	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; - разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); - разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); - выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 19. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом (ч)	
Передвижение одновременным двухшажным ходом	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; - разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: <ol style="list-style-type: none"> 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 20. Спуски и подъёмы на лыжах (ч)	
Спуск с небольшого склона в основной стойке.	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); - разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;

	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; - обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); - обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). <p>Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 21. Повороты на лыжах (ч)	
Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; - выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; - выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 22. Торможение плугом (ч)	
Торможение плугом	<ul style="list-style-type: none"> внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; - обучаются падению на бок, стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; - разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Раздел VII. Легкая атлетика (32ч)	
Тема 23. Правила поведения на занятиях легкой атлетики	
Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 25. Метания мяча (ч)	
Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.	<ul style="list-style-type: none"> - описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения; - демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений; - применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 26. Прыжки (ч)	
Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: <ol style="list-style-type: none"> 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;

	<p>3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>- выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 27. Беговые упражнения (ч)	
Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м	<p>- выполняют упражнения:</p> <p>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Раздел VIII. Подвижные и спортивные игры (ч)	
Тема 28. Подвижные игры (20 ч)	
<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто быстрее».</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений,</p>	<p>- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</p> <p>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</p> <p>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</p> <p>- играют в разученные подвижные игры</p> <p>Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 29. Подвижные игры на основе баскетбола (ч)	
Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	<p>- разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p> <p>- наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p> <p>- разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола;</p> <p>- играют в разученные подвижные игры</p> <p>Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 30. Подвижные игры на основе волейбола (ч)	
Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	<p>- разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p> <p>- наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p> <p>- разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры волейбола;</p> <p>- играют в разученные подвижные игры</p> <p>Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>

Тема 31. ГТО (ч)

<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p>	<p>- знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p> <p>- совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</p> <p>- разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> <p>Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
---	---

III. Календарно-тематическое планирование
Календарно-тематическое планирование 4 класс а

Дата/ План 4А	Дата/ факт	Коррект ировка	№ п/п	№ по теме/ разделу	Тема урока
					Легкая атлетика 14 ч
02.09			1	1	Т/Б на уроках физической культуры. Бег с высокого старта на 30 м.
06.09			2	2	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м. Встречные эстафеты.
07.09			3	3	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м. Встречные эстафеты.
09.09			4	4	Строевые упражнения. Тестирование бег 30 м. Встречные эстафеты.
13.09			5	5	Строевые упражнения. Бег. Обучение прыжкам с разбега. Игра «Удочка».
14.09			6	6	Строевые упражнения. Бег. Обучение прыжкам с разбега. Игра «Удочка».
16.09			7	7	Строевые упражнения. Тестирование прыжкам с разбега. Игра «Волк во рву».
20.09			8	8	История развития физической культуры в России.
21.09			9	9	Строевые упражнения. Бег. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».
23.09			10	10	Строевые упражнения. Бег. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».
27.09			11	11	Строевые упражнения. Тестирование метания мяча на дальность. Игра «Два мороза»
28.09			12	12	Ознакомление с историей возникновения Олимпийских игр.
30.09			13	13	Строевые упражнения. Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игра «Лиса и куры»
04.10			14	14	История развития национальных видов спорта.
					Гимнастика 20 ч
05.10			15	1	Т/Б на уроках гимнастики. Техника челночного бега.
07.10			16	2	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Тестирование челночного бега.
11.10			17	3	Строевые упражнения. Техника броска набивного мяча. Техника лазания по канату.
12.10			18	4	Тестирование броска набивного мяча. Игра «Перебежка с выручкой».
14.10			19	5	Техника лазания по канату. Кувырок вперед, стойка на лопатках.
18.10			20	6	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Тестирование прыжка с места.
19.10			21	7	Сочетание кувырков и стойки на лопатках. Лазание по гимнастической стенке.
21.10			22	8	Современные Олимпийские игры.
25.10			23	9	Комплекс акробатики. Тестирование гибкости.
26.10			24	10	Техника лазания по канату. Упражнения в висе стоя и лёжа.
28.10			25	11	Техника лазания по канату. Развитие силы.
08.11			26	12	Измерение пульса на уроке физической культуры.

09.11			27	13	Развитие равновесия в упражнениях «щапля», «ласточка».
11.11			28	14	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.
15.11			29	15	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.
16.11			30	16	Прыжки на скакалке. Техника лазания по канату. Развитие силы.
18.11			31	17	Виды физических упражнений.
22.11			32	18	Техника подтягиваний на перекладине. Игра «коники- спортсмены».
23.11			33	19	Лазание по гимнастической стенке. Тестирование прыжки на скакалке.
25.11			34	20	Лазание по канату. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине.
Подвижные игры на основе волейбола 14 ч					
29.11			35	1	Т/Б на уроках волейбола. Стойка и перемещения волейболиста.
30.11			36	2	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.
02.12			37	3	Техника приема мяча сверху двумя руками. Игра пионербол.
06.12			38	4	Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра пионербол.
07.12			39	5	Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра пионербол.
09.12			40	6	Зрительная гимнастика. Комплекс упражнений.
13.12			41	7	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах. Игра пионербол.
14.12			42	8	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах. Игра пионербол.
ГТО 5 ч					
16.12			44	1	Бег. Техника сгибаний и разгибаний рук.
20.12			45	2	Бег. Полоса препятствий. Метания мяча на дальность.
21.12			46	3	Бег. Полоса препятствий. Метание мяча на дальность.
23.12			47	4	Бег. Тестирование сгибаний рук в упоре лежа.
27.12			48	5	Бег. Выполнение тестов ГТО.
Лыжная подготовка 12 ч					
28.12			49	1	Т/Б на уроке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
10.01			50	2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
11.01			51	3	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
13.01			52	4	Попеременный одношажный ход на лыжах.
17.01			53	5	Одновременный одношажный ход на лыжах
18.01			54	6	Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.
20.01			55	7	Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.
24.01			56	8	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
25.01			57	9	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах

27.01			58	10	Передвижение на лыжах и спуск «змейкой»
31.01			59	11	Прохождение на лыжах дистанции 2 км.
01.02			60	12	Контрольный урок по лыжной подготовке
Подвижные игры с элементами баскетбола 23 ч					
03.02			61	1	Т/Б при упражнениях с мячом. Комплекс ОРУ с мячом. Обучение броскам и ловли мяча в парах.
07.02			62	2	Обучение броскам и ловли мяча в парах. Игра «Мяч соседу»
08.02			63	3	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч соседу»
10.02			64	4	Обучение упражнениям с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»
14.02			65	5	Обучение технике ведения мяча на месте. Игра «Мяч из круга».
15.02			66	6	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Мяч соседу».
17.02			67	7	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом сверху. Игра «Бросок мяча в колонне»
21.02			68	8	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах»
22.02			69	9	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами.
24.02			70	10	Бросок набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы».
28.02			71	11	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».
01.03			72	12	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель.
03.03			73	13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу».
07.03			74	14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель
10.03			75	15	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.
14.03			76	16	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Мяч в корзину».
15.03			77	17	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».
17.03			78	18	Ловля и передача мяча в движении. Тестирование сгибания и разгибания рук.
21.03			79	19	Ловля и передача мяча в движении. Тестирование челночного бега.
22.03			80	20	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.
24.03			81	21	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.
04.04			82	22	Тестирование прыжки на скакалке за 1 мин. Понятие «Физкультминутка»
05.04			83	23	Эстафеты с мячами. Тестирование бросков набивного мяча из-за головы
Подвижные игры 10 ч					
07.04			84	1	Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Тестирование прыжков с места.
11.04			85	2	Объяснение значения закалывания.
12.04			86	3	Эстафеты с мячом. Техника прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»
14.04			87	4	Развитие равновесия и координации на полосе препятствий. Игра «Ноги на весу»
18.04			88	5	Промежуточная аттестация (тестовая работа)

19.04			89	6	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
21.04			90	7	Тестирование подъем туловища. Игры «Западня», «Конники – спортсмены». Эстафеты
25.04			91	8	Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений.
26.04			92	9	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.
28.04			93	10	Игры «Птица в клетке», «салки на одной ноге». Эстафеты.
Легкая атлетика 9 ч					
05.05			94	1	Бег. Техника метания мяча в цель. Эстафеты.
12.05			95	2	Бег. Техника метания мяча в цель. Эстафеты.
16.05			96	3	Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Прыжок за прыжком»
17.05			97	4	Тестирование прыжка в длину с разбега. Игра «Прыжок за прыжком»
19.05			98	5	Тестирование бег 30 м. Эстафеты. Игра «Кузнечики»
23.05			99	6	Тестирование бег 60 м. метание малого мяча на дальность.
24.05			100	7	Бег 30 м. Метания малого мяча на дальность.
26.05			101	8	Бег 60 м. Развитие скоростных качеств.
30.05			102	9	Бег 500 м. Развитие выносливости.

