

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Восточенская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»

на заседании МО

Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Рук. МО \_\_\_\_\_ Трачук Н.И.

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

Кляйн Е.В. \_\_\_\_\_

«30» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Приказ по школе № 01-10-99 от 1 сентября 2023 г.

**Рабочие программы учебного предмета «Физическая культура»**

**для 3-4 классов**

*Составитель: учитель физической культуры Кляйн С.С.*

***2023-2024 учебный год***

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года, №373, с изменениями от 31.12.2015 г. №1576, на основе ООП НОО МБОУ «Восточенская СОШ», утверждённой приказом №01-10-20/б от 17.03.2016 г., авторской программы В.И.Ляха и А.А.Зданевича и ориентирована на планируемые результаты освоения ООП НОО. В части содержания и планируемых результатов программа приведена в соответствие с федеральной образовательной программой.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, профилактика плоскостопия;
- содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению,
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры,
- овладевать школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенность к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе игровой деятельности.

Предмет «Физическая культура» изучается в 3- 4 классах - 68 ч.(2 часа в неделю).

В соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Восточенская средняя общеобразовательная школа» текущий контроль проводится устно в форме ответов на вопросы, рассказа о технике безопасности, рассказа о правилах игр и в форме выполнения практических заданий.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в форме сдачи экспресс тестов согласно графику.

**Отличительные особенности программы:**

Программа состоит из 3 разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		2 класс	3 класс	4 класс
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12
1.3.	Лёгкоатлетические упражнения	20	20	20
1.4	Лыжная подготовка	12	12	12
1.5	Подвижные игры	24	24	24
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**Содержание и планируемые результаты  
освоения учащимися 3-4 классов учебного предмета «Физическая культура»**

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения

рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### ***Лёгкая атлетика***

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### ***Лыжная подготовка***

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление 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, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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**

### **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

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

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Тематическое планирование и основные виды учебной деятельности учащихся 3 класса 2023-2024 уч.год  
(68 часов. 2 часа в неделю)**

№ урока	дата	корректировка даты	Тема урока	Контролирующие процедуры
<b>Виды и формы деятельности воспитательного потенциала урока</b>				
<p>На всех без исключения уроках ведется работа, направленная на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и его учениками;</li> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками),</li> <li>• соблюдение учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• мотивация детей к налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, установление доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>• организацию сотрудничества и взаимопомощи.</li> </ul>				
<b>Раздел «Легкая атлетика» (10 часов)</b>				
1	05.09		Введение в предмет. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений	рассказ о правилах безопасного поведения при выполнении легкоатлетических упражнений
2	07.09		Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м с высокого старта. П/и «Пустое место»	
3	12.09		Ходьба с преодолением 3–4 препятствий в различном темпе. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Равномерный бег 3–4 минуты.	
4	14.09		Сочетание различных видов ходьбы, бега.	

			П/и «Круговая эстафета»	
5	19.09		Прыжок в длину с места. П/и «Прыжки по полосам». Бег 30 м, бег с ускорением от 20 до 30 м	
6	21.09		Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, с поворотом. Бег 30 м, бег в чередовании с ходьбой до 200 м. П/и «Волк во рву»	
7	26.09		Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см. Бег 30 м, 60 м и бег с изменением направления движения. П/и «Белые медведи»	бег 60 м на результат
8	28.09		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Бег 30 м, 60 м, челночный бег 3 × 10 м. П/и «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м)	
9	03.10		Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Контрольные нормативы: бег 30 м. П/и «Салки»	Бег 30 м на результат
10	05.10		Равномерный бег до 5 мин. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, с разбега. П/и «Космонавты»	Прыжок в длину с места и с разбега на оценку
<b>Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (12 часов)</b>				
11	10.10		Основная стойка. Построение в колонну по одному, в две шеренги. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Бегуны и метатели»	
12	12.10		Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Повороты. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки»	Оценка выполнении команд

13	17.10		Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы»	
14	19.10		Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Исправь осанку»	оценка техники выполнения акробатических упражнений
15	24.10		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Комбинации из освоенных элементов. П/и «Замри»	оценка комбинации из освоенных элементов
16	26.10		Ходьба приставными шагами, повороты на носках и на двух, одной ноге на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Альпинисты»	
17	07.11		Ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Пятнашки»	
18	09.11		Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Построение в две шеренги. Ритмическая гимнастика. Шаги галопа в парах, польки	выполняют команд на оценку
19	14.11		Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ритмическая гимнастика. Русский медленный шаг. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой	
20	16.11		Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Танцевальные упражнения. Вис и упор	
21	21.11		Танцевальные упражнения. Лазание, перелезание. Опорный прыжок	оценка опорного прыжка
22	23.11		Танцевальные упражнения, лазание Лазание- оценка	оценка лазанья по канату
<b>Раздел «Подвижные игры»</b>				

(12 часов)				
23	28.11		Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом	
24	30.11		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Гонка мячей по кругу!»	
25-26	05.12 07.12		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. П/и «Подвижная цель»	
27	01.02		Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок одной рукой по воротам. П/и «Вызови по имени»	техника передачи мяча в парах
28-29	06.02 08.02		Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Бросок мяча в цель (обруч). Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Попади в обруч», «Снайперы»	
30-31	13.02 15.02		Бросок мяча в цель (щит, кольцо) Ведение мяча с изменением направления движения шагом. П/и «Мини-баскетбол»	
32	20.02		Ведение мяча с изменением направления движения бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча», «Мини-баскетбол»	
33	22.02		Ведение мяча с изменением направления движения. П/и «Мини-баскетбол»	
34	27.02		Контрольные нормативы «Техника ловли, передачи, броска и ведения мяча в движении». П/и «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	Оценка техники ловли, передачи, броска и ведения мяча
<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b> (12 часов)				

35	12.12		Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях лыжами. Передвижение по учебному кругу за учителем	
36	14.12		Техника скользящего шага. Прохождение дистанции 1000 м на результат со средней скоростью. (выборочное оценивание)	оценка прохождения дистанции 1000 м
37	19.12		Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Техника попеременного двухшажного хода.	
38	21.12		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	
39	26.12		Формирование навыков ходьбы на лыжах Техника попеременного двухшажного хода. Учет скольжения без палок	Оценка скольжения без палок
40	09.01		Техника подъемов и спусков. Подъем «полуелочкой»	
41	11.01		Развитие выносливости. Дистанция до 2 км. П/И «Встречная эстафета», «Быстрый лыжник»	
42	16.01		Техника попеременного двухшажного хода Контроль техники подъемов и спусков.	Оценка техники подъемов и спусков
43	18.01		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Учет по технике скользящего шага с палками (выборочное оценивание)	Оценка техники скользящего шага с палками
44	23.01		Соревнования на дистанции 500 м с отдельным стартом 10-20 с. П/И «Быстрый лыжник», «Кто быстрее встанет в строй»	
45	25.01		Передвижение на лыжах 2 км с равномерной скоростью по пересеченной местности	
46	30.01		Контрольный забег на дистанцию 1000 м с отдельным стартом	Оценка прохождения дистанции 1000 м
<b>Раздел «Подвижные игры»</b>				

( 12 часов)				
47	29.02		Техника безопасного поведения при проведении подвижных игр со спортивным инвентарем. Разучивание игры «Борьба за знамя». Развитие быстроты и мелкой моторики.	
48	05.03		Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Разучивание игры «Не давай мяч водящему». Развитие умения передавать и ловить мяч.	
49	07.03		Разучивание игры «Борьба за мяч». Развитие умения передавать и ловить мяч.	
50	12.03		Закаливание организма (обливание, душ). Разучивание игры «Мяч - ловцу». Развивать умение ловить, передавать мяч.	
51	14.03		Разучивание игры «Охотники и куропатки». Развивать умение метать в цель	
52	19.03		Разучивание игры «Волки и овцы». Развитие быстроты, ловкости.	
53	21.03		Разучивание игры «Перебежки под обстрелом». Развитие быстроты реакции, метательных качеств, скоростно-силовых качеств	
54	02.04		Разучивание игры «Мяч капитану». Развитие метательных качеств, умения ловить мяч, ловкости.	
55	04.04		Разучивание игры «Вольная лапта». Развитие скоростных качеств, умения ловить и передавать мяч.	
56	09.04		Разучивание игры «Пионербол с элементами волейбола». Развитие умения ловить и передавать мяч.	
57	11.04		Физическая культура у народов Древней Руси Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. П/и «Перестрелка»	

58	16.04		Ловля, передача и броски мяча в движении. Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой в движении по прямой шагом. П/и «Охотники и утки», «Перестрелка»	
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b> (10 часов)				
59	18.04		Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди. П/ и «Метко в цель»	
60	23.04		Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5□1,5 м) с расстояния 4–5 м из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди. П/и «Точный расчет»	техника метания в цель
61	25.04		Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит»	
62	02.05		Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания (оценка). П/и «Кто дальше бросит»	оценка техники броска набивного мяча
63	07.05		Прыжок в длину с места, с высоты до 60 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30–50 см. Бег 30 м с произвольного старта. П/и «Эстафета прыжков на одной ноге»	
64	14.05		Прыжок в высоту с места, разбега, с хлопком в ладоши во время полета. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Контрольный норматив: прыжок в длину с места, прыжок в высоту	оценка прыжка в длину с места, прыжка в высоту
65	16.05		Прыжки через препятствия высотой 30–40 см с 3–4 шагов. П/и «Полоса препятствий».	

66	21.05		Промежуточная аттестация. Контрольный норматив: бег 30 м, 60 м. Равномерный бег до 4 минут	бег на результат 30 и 60м
67	23.05		Прыжки многоразовые через скакалку на правой, левой, обеих ногах. П/и «Круговая эстафета». Равномерный бег до 5 минут	
68			Равномерный бег до 5 минут. П/и «Перестрелка», «Футбол». Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания 4 класс 2023--2024 уч.год  
(68 часов. 2 часа в неделю)**

№ урока	дата	корректировка даты	Тема урока	Контролирующие процедуры
<b>Виды и формы деятельности воспитательного потенциала урока</b>				
На всех без исключения уроках ведется работа, направленная на:				

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками),
- соблюдение учебной дисциплины и самоорганизации;
- мотивация детей к налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, установление доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация сотрудничества и взаимопомощи.

**Раздел «Легкая атлетика» (10 часов)**

1	05.09		Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений	
2	07.09		Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м с высокого старта. П/и «Пустое место»	
3	12.09		Ходьба с преодолением 3–4 препятствий в различном темпе.  Без 30 м, 60 м с высокого старта. Равномерный бег 5–6 минут. П/и «Пустое место»	
4	14.09		Сочетание различных видов ходьбы, бега. П/и «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м). Равномерный бег 5–6 минут ( <i>неурочная форма</i> )	демонстрация изученных способов бега и ходьбы
5	19.09		Прыжок в длину с места. Прыжки на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см. П/и «Прыжки по полосам».	
6	21.09		Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления). Бег 30 м, 60 м, бег в чередовании с ходьбой до 200 м. П/и «Волк во рву»	
7	26.09		Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см. Бег 30 м, 60 м, бег и с изменением направления движения. П/и «Белые медведи»	бег 60 м на результат

			<i>(неурочная форма)</i>	
8	28.09		Закрепление техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги). Бег 30 м, 60 м, челночный бег 3×10 м. П/и «Встречная эстафета»	
9	03.10		Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Контрольные нормативы: бег 30 м. П/и «Салки»	Бег 30 м на результат
10	05.10		Равномерный бег до 8 минут. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, с разбега. П/и «Космонавты»	Оценка прыжка в длину с места и с разбега
<b>Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (12 ч)</b>				
11	10.10		Построение в колонну по одному, в две шеренги, передвижение по диагонали, противоходом. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Бегуны и метатели»	
12	12.10		Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Повороты. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки» <i>(неурочная форма)</i>	
13	17.10		Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы»	
14	19.10		Кувырок вперед, назад. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. П/и «Исправь осанку»	Оценка кувырка вперед
15	24.10		Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках. Комбинации из освоенных элементов. Мост с помощью и самостоятельно. П/и «Замри»	оценка комбинации из изученных элементов
16	26.10		Ходьба большими шагами и выпадами, ходьба и повороты на носках на двух, одной ноге на гимнастическом напольном бревне. П/и «Альпинисты»	

17	07.11		Ходьба большими шагами и выпадами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед на гимнастическом напольном бревне. П/и «Перестрелка»	
18	09.11		Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ритмическая гимнастика. Русский медленный шаг. Элементы народных танцев	
19	14.11		Ритмическая гимнастика. Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание, поднимание ног в висе на гимнастической стенке	
20	16.11		Ритмическая гимнастика. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.  Контрольный норматив: вис на перекладине, гимнастической стенке	Оценка вися на перекладине, гимнастической стенке
21	21.11		Лазание по канату.  Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, козла	Оценка техники опорного прыжка
22	23.11		Лазание по канату в три приема. Вскок в упор, стоя на коленях, и соскок взмахом рук	Оценка техники лазания по канату
<b>Подвижные игры (12 часов)</b>				
23-24	28.11 30.11		Техника безопасного поведения при спортивных играх. Ловля и передача мяча в баскетболе на месте в парах	
25-26	05.12 07.12		Ведение мяча по прямой в движении шагом. Ловля и передача мяча в баскетболе на месте в парах. Терминология баскетбола.	

27-28	01.02 06.02		Техника передачи мяча от груди двумя руками. Развитие координационных качеств. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча	
29-30	08.02 13.02		Совершенствование техники ведения мяча по прямой линии быстрым шагом. Игра с применением изученных способов ведения, передачи и ловли баскетбольного мяча ( <i>неурочная форма</i> )	Оценка ведения мяча
31-32	15.02 20.02		Бросок двумя руками от головы с места. Эстафеты с баскетбольными мячами (гонка мячей) Передача мяча двумя руками от головы на месте и со сменой мест. Игра в мини-баскетбол. ( <i>неурочная форма</i> )	
33-34	22.02 27.02		Бросок снизу по баскетбольному кольцу. Эстафета «Передал – садись» ( <i>неурочная форма</i> ) Оценка техники передачи мяча двумя руками от головы. Развитие координационных способностей	оценка техники передачи двумя руками от головы
<b>Раздел «Лыжная подготовка» (12 ч)</b>				22.02
35	12.12		Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях лыжами. Передвижение на лыжах по учебному кругу и по извилистой лыжне за учителем	
36	14.12		Техника попеременного двухшажного хода. Комплекс спец. упражнений «Разминка лыжника»	демонстрация техники хода
37	19.12		Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 м, преодоление естественных преград (без учета времени)	
38	21.12		Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом» с пологих склонов. ( <i>неурочная форма</i> )	демонстрация подъемов и спусков
39	26.12		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.  Прохождение дистанции 1500 м на результат	Дистанция 1500 м на результат
40	09.01		Техника одновременного двухшажного хода. Координация работы рук (одновременная) на два шага.	

41	11.01		Прохождение отрезков по кругу одновременным двухшажным ходом. Спуски и подъемы	Оценка торможения «плугом»
42	16.01		Техника спусков и подъемов с пологих склонов. Техника торможения «упором» Развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости. Лыжная эстафета, дистанция 500 м ( <i>неурочная форма</i> )	
43	18.01		Учет техники одновременного двухшажного хода	Оценка техники хода
44	23.01		Совершенствование спусков с гор, торможение упором, подъем «елочкой»	
45	25.01		Прохождение дистанции 2,5 км без учета времени. (одновременный и попеременный ход).  Оценивание техники скольжения на лыжах	Оценка техники скольжения
46	30.01		Эстафеты с этапом 50 м и передачей палок. П/И «Быстрый лыжник», «Пройди ворота», «Салки на лыжах»	
<b>Подвижные игры (12 часов)</b>				
47-48	29.02 05.03		Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча. Игра «Мини-баскетбол»	
49-50	07.03 12.03		Техника броска по кольцу снизу с расстояния 3 м. Совершенствовать ведение мяча с изменением скорости и направления	
51-52	14.03 19.03		Совершенствование броска по кольцу с отскоком от щита. Развитие координационных способностей. Игра «Мини-баскетбол»	
53	21.03		Оценка ведения мяча с изменением скорости и направления	оценка ведения мяча
54	02.04		Оценка броска по кольцу с отскоком от щита с наибольшим попаданием	оценка броска по мячу
55-56	04.04		Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра «Мини-баскетбол» с заданием.	

	09.04		Развитие двигательных качеств.	
57-58	11.04 16.04		Учебная игра «Мини-баскетбол» с заданием. Развитие двигательных качеств.	Оценка игры
<b>Легкоатлетические упражнения (10 часов)</b>				02.04
59	18.04		Строевые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на точность, дальность и заданное расстояние из положения, стоя боком в направлении метания. П/и «Метко в цель»	
60	23.04		Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5□1,5 м) с расстояния 5–6 м из положения стоя боком в направлении метания. П/и «Точный расчет»	
61	25.04		Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места и с шага. П/и «Кто дальше бросит»	
62	02.05		Бросок набивного мяча (1 кг) на заданное расстояние двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места и с шага. Совершенствование броска набивного мяча	
63	07.05		Прыжок в длину с места, с высоты до 70 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30–50 см. Бег 30 м, 60 м с низкого старта. П/и «Эстафета прыжков на одной ноге» ( <i>неурочная форма</i> )	
64	14.05		Прыжок в высоту с места, разбега, с поворотом в воздухе и точным приземлением в квадрат. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30 м, 60 м с низкого старта.	
65	16.05		Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. П/и «Полоса препятствий».	

			Равномерный бег до 4 минут	
66	21.05		<b>Промежуточная аттестация.</b> Экспресс-тесты: Бег 30 м, прыжок в длину с места, 6-ти минутный бег	Оценка техники прыжка в длину и высоту бег 60 м на результат
67	23.05		Равномерный бег до 8 мин. П/и «Перестрелка», «Футбол». Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	
68			Равномерный бег до 8 мин. П/и «Перестрелка», «Футбол» ( <i>неурочная форма</i> )	

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10

Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
---	--	------------

п/п		
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Примерные программы	1
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	1
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение». 2011	
2.	Учебно-практическое оборудование	
2.1.	Бревно гимнастическое напольное	1
2.2.	Козел гимнастический	1
2.3.	Канат для лазанья	2
2.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1

2.5.	Стенка гимнастическая	1
2.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	4
2.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	1
2.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, баскетбольные волейбольные футбольные	5 10 15 2
2.9.	Палка гимнастическая	10
2.10.	Скакалка детская	15
2.11.	Мат гимнастический	10
2.12.	Гимнастический подкидной мостик	1

2.13.	Кегли	15
2.14.	Обруч пластиковый детский	3
2.15.	Планка для прыжков в высоту	1
2.16.	Стойка для прыжков в высоту	2
2.17.	Рулетка измерительная	1
2.18.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
2.19.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	25
2.20.	Щит баскетбольный тренировочный	4
2.21.	Сетка для переноски и хранения мячей	1
2.22.	Сетка волейбольная	1
2.23.	Аптечка	1

2.24	Коньки	20
------	--------	----

