

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Пермского края  
Администрация Кунгурского муниципального округа  
МАОУ "СОШ № 10"

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей ИЗО,  
физической культуры, технологии,  
ОБЖ.  
Руководитель   
М. А. Бычунова  
Протокол №1  
от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
на Педагогическом совете  
Протокол №1  
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
  
Е. В. Акзегитова  
"30" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 4 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Овчинникова Вероника Васильевна,  
Учитель физической культуры

Кунгур 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре 1-4 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования(пр.№ 373 от 06.10.2009 г., в ред. Приказов № 1241 от.26.11.2010 г., № 2357 от.22.09.2011 г.), с учетом изменений ( пр. МИОБРНАУКИ России от 31.12.2015 г. № 1576 ( начальная школа), примерной основной образовательной программы начального общего образования ( пр.№ 1/15 от 08.04.2015 г.), федерального перечня учебников (пр. № 576 от 08.06.2015 г.), авторской программы по физической культуре для начальной школы автор Лях, В.И . Москва «Просвещение» 2014г., годового календарного учебного графика и учебного плана школы.

**УМК:**

- 1.Примерная программа по физической культуре.
2. Авторская программа Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы.
3. Учебник для общеобразовательных учреждений 1-4 классы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014 г.

Так как в ОУ нет бассейна, то количество часов отведенное на вариативную часть распределено на другие виды программного материала.

**Цель:** школьного физического воспитания - 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.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования обучающихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, оптимизация, расширение межпредметных связей.

#### Общая характеристика учебного предмета, курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

## **Общие предметные результаты освоения программы**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **Содержание учебного предмета, курса**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

**Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:** организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.**

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подвижные игры на материале волейбола.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

## **КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССОВ – 16 ЧАСОВ**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Дата проведения
------------	-----------	---------------------	--------------------------------	--------------	-----------------

№ урока				обучающихся.УУД		я						
						п л а н	ф а к т					
<b>1 четверть (16ч.)</b>												
<b>Лёгкая атлетика</b>												
1	<b>Ходьба и бег (9 ч)</b>	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением ( <i>20 м</i> ). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )	Текущий							
2		Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. <b>Бег с ускорением (<i>30 м</i>)</b> . Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )	Текущий							
3		Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Игра «Пустое место». ОРУ. <b>Челночный бег.</b> Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )	Текущий							
4		Комплексный	Разновидности ходьбы. <b>Бег с ускорением (<i>60 м</i>)</b> . Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )	Текущий							
5		Комплексный	Равномерный бег ( <i>3 мин</i> ). ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном	Текущий							

			Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i> ). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	темпе ( <i>6 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом		
<b>6</b>	Комплексный		Равномерный бег ( <i>4 мин</i> ). ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 60 м, ходьба – 90 м</i> ). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>6 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
<b>7</b>	Комплексный		Равномерный бег ( <i>5 мин</i> ). ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 60 м, ходьба – 90 м</i> ). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>6 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
<b>8</b>	Комплексный		Равномерный бег ( <i>6 мин</i> ). ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 60 м, ходьба – 90 м</i> ). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе <i>6 мин</i> ; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
<b>9</b>	Комплексный		<b>Равномерный бег (<i>6 мин</i>)</b> . ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе <i>(6мин)</i> ;		
<b>10</b>	<b>Прыжки (3 ч)</b>	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флагам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	
<b>11</b>		Комплексны	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять	Текущий	

		й	ОРУ. Игра «К своим флагжкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги			
12		Комплексный	Прыжок с высоты ( <i>до 40 см</i> ). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». <b>Прыжок в длину с места</b> Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
13	<b>Метание (2 ч)</b>	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель ( $2 \times 2 \text{ м}$ ) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
14		Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель ( $2 \times 2 \text{ м}$ ) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>							
15 - 16	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)</b>	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий		

<b>2 четверть (16ч.)</b>							
<b>Гимнастика</b>							
<b>17</b>	<b>Акробатика.</b> <b>Строевые упражнения</b> <b>(6 ч)</b>	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий		
<b>18</b>		Совершенствование	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий		
<b>19</b>		Совершенствование	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий		
<b>20</b>		Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий		

21 - 22		Совершенствование Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий		
23	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала. Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
24 - 25		Совершенствование	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
26 - 27		Совершенствование	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
28		Совершенствование Комплексный	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром,	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		

			молния». Развитие силовых способностей			
29	<b>Опорный прыжок, лазание (4 ч)</b>	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
30		Совершенствование	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
31		Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
32		Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
<b>3 четверть (20 часов)</b> <b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>						
33, 34,	Подвижные игры на	Комплексный Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на</i>	Текущий	

35	основе баскетбола (20ч)		Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способ - ностей	<i>расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр		
36, 37, 38	Комплексный Комплексный		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
39, 40, 41	Комплексный		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
42, 43, 44	Комплексный		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
45, 46, 47	Комплексный		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	

48, 49, 50	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
51	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
52	Комплексный Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	

#### 4 четверть (18 часов)

#### Лёгкая атлетика

53	Прыжки (4 ч) Инструктаж по ТБ.	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180°. <b>Прыжок в длину с места.</b> ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты.. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	
54		Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. <b>Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов.</b> ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты..	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в	Текущий	

		Развитие скоростных и координационных способностей	прыжковую яму на две ноги			
55		Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. <b>Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов.</b> ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. г. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	
56	Метание мяча (4ч)	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень ( $2 \times 2$ м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	
57		Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель ( $2 \times 2$ м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	
58		Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	
59		Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. <b>Бег с ускорением (30 м).</b> Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	

			способностей			
60	<b>Ходьба и бег (8ч)</b>	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Игра «Пустое место». ОРУ. <b>Челночный бег.</b> Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )	Текущий	
61, 62		Комплексный	Разновидности ходьбы. <b>Бег с ускорением (<i>60 м</i>)</b> . Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )	Текущий	
63, 64, 65		Комплексный	Равномерный бег ( <i>4 мин</i> ). ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 60 м, ходьба – 90 м</i> ). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>6 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
66, 67		Комплексный	Равномерный бег ( <i>5 мин</i> ). ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 60 м, ходьба – 90 м</i> ). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>6 мин</i> ); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
68, 69		Комплексный	Равномерный бег ( <i>6 мин</i> ). ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 60 м, ходьба – 90 м</i> ). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе <i>6 мин</i> ; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
70		Комплексный	<b>Равномерный бег (<i>6 мин</i>)</b> . ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе <i>(6мин)</i> ;	Текущий	

**Тематическое планирование по физической культуре**  
**Теоретический курс (3 час)**  
**Составлено на основе рабочей программы А.П. Матвеева**  
**4 класс (34 часа)**

<b>№ урока</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Содержание урока</b>
<b>1 четверть (8 часов)</b>		
1		Развитие физической культуры в России.
2		Роль знаменитых людей России в развитии физкультуры и спорта.
3		От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать.
4		Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение.
5		Правила предупреждения травм.
6		Оказание первой помощи при легких травмах.
7		Закаливание.
8		Общие правила проведения закаливающих процедур.
<b>2 четверть (8 часов)</b>		
1		Наблюдение за своим физическим развитием.
2		Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.
3		Понятие акробатической комбинации.
4		Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.
5		Акробатическая комбинация 1.
6		Акробатическая комбинация 2.
7		Легкая атлетика.
8		Техника выполнения низкого старта, ускорения и финиширования.
<b>3 четверть (10 часов)</b>		
1		Лыжные гонки.
2		Техника передвижения на лыжах.

3	Подвижные игры.
4	Правила и технические приемы подвижных игр.
5	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.
6	Игры на воде. Правила безопасности на воде.
7	Спортивные игры. Виды спортивных игр.
8	Футбол. Организация игры в условиях активного отдыха.
9	Баскетбол. Организация игры в условиях отдыха и досуга.
10	Волейбол. Организация игры в условиях отдыха и досуга.
	<b>4 четверть (8 часов)</b>
1	Подвижные игры разных народов.
2	Общеразвивающие физические упражнения.
3	Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений.
4	Дозировка и контроль физических нагрузок.
5	Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений.
6	Контрольные упражнения для проверки развития физических качеств.
7	Подвижные игры.
8	Проведение подвижных игр.