МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Кинельское управление образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ № 5 "ОЦ "Лидер" г.о. Кинель

Утверждена приказом ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ «Лидер» г.о. Кинель № 672 от 30.08.2022г. Директор _____ В.С.Тепаев	Проверена и рекомендована к утверждению заместитель директора по УР Попова Н. Н. _____ 29 августа 2022г.	Рассмотрена и рекомендована к утверждению МО учителей физической культуры и эстетического цикла Протокол № 1 от 29 августа 2022г. Руководитель _____Дерябина М.А.

Рабочая программа
(ID 3076059)
учебного предмета

«Физическая культура»

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

Подписан: Тепаев В.С.
DN: C=RU, O="ГБОУ СОШ №5 ""ОЦ ""Лидер""", CN=Тепаев В.С., E=lider_school_knl@samara.edu.ru
Местоположение: 008f dc 98 12 49 30 4c 08
Дата: 2022.09.01 06:56:02+04'00'

Составлена
учителем __Автайкиным Ю.М.

г. Кинель 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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 УУД:

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, развитии физических качеств;
оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
регулятивные УУД:

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

К концу обучения в четвёртом классе 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;
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 учащегося);
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.

Демонстрировать:

Физические способности	**Физические упражнения**			**Мальчики**		**Девочки**
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с			6.5		7, 7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)			130 5		125 5 4
К выносливости	Бег 1000 м Кроссовый бег 1, 5 км			Без учета времени Без учета времени		
К координации	Челночный бег 3х10 м, с			11,0		11,5
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

Учебно-тематический план

	Название разделов	Кол–во часов
1.	Лёгкая атлетика	19 ч
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч
3.	Лыжная подготовка	10 ч
4.	Подвижные и спортивные игры	21 ч
	Всего:	68 часов

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1.	Козел гимнастический	П
2.	Канат для лазанья	П
3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.	Стенка гимнастическая	П
5.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
6.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
7.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
8.	Палка гимнастическая	К
9.	Скакалка детская	К
10.	Мат гимнастический	П
11.	Гимнастический подкидной мостик	Д
12.	Обруч пластиковый детский	Д
13.	Планка для прыжков в высоту	Д
14.	Стойка для прыжков в высоту	Д
15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
16.	Рулетка измерительная	К
17.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
18.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
19.	Сетка волейбольная	Д
20.	Аптечка	Д

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата по плану	Тема урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы (цели)	Тип урока	Предметные результаты
Легкая атлетика-11ч						
1	сент	Инструктаж по технике безопасности Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр «Ловишка» и «Мышеловка»	Комби-нированный	Знать организационно- методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Мышеловка»
2	сент	Техника бега на 30 м с высокого старта	1	Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта и подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки-дай руку»	Комбинированный	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки-дай руку»
3	сент	Челночный бег	1	Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне»	Комби-нированный	Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Флаг на башне»
4	сент	Тестирование челночного бега 3 х 10 м	1	Повторение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м и подвижной игры «Коршун и наседка»	Контрольный	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м, разные варианты правил подвижной игры «Коршун и наседка»
5	сент	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Контрольный	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»
6	сент	Тестирование метания мешочка с песком на дальность	1	Повторение беговой разминки с мешочками, проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Мышеловка»	Контрольный	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Мышеловка»

7	сент	Тестирование метания малого мяча на точ-ность	1	Разучивание разминки с малыми мячами, проведение тестирования метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Вышибалы»	Контрольный	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной
8	сент	Техника прыжка в длину с разбега	1	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»	Комби-нированный	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»
9	сент	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Повторение разминки на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»	Комби-нированный	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»
10	окт	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки»	Контрольный	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»
11	окт	Тестирование прыжка в длину с места	1	Повторение разминки, направленной на раз-витие гибкости, про-1Ц ведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву»	Контрольный	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»
Гимнастика – 18ч						
12	окт	Инструктаж по технике безопасности. Наклон вперед из положения стоя.	1	Повторение разминки с малыми мячами, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Комплексный	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»
13	окт	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	1	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Комплексный	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила по-движной игры «Перестрелка»
14	окт	Тестирование под-тягиваний и отжима-ний	1	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий, повторение подвижной игры «Антивышибалы»	Контрольный	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Антивышибалы»
15	окт	Тестирование виса на	1	Повторение разминки с гимнастическими	Контрольный	Знать правила проведения

		время		палками, проведение тестирования виса на время и подвижной игры «Вышибалы»		тестирования виса на время, правила подвижной игры «Вышибалы»
16	окт	Гимнастические упражнения	1	Разучивание разминки на гимнастических матах с мячом, совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений, проведение игрового упражнения на внимание	Комбинированный	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения * на внимание бывают
17	окт	Различные варианты виса	1	Повторение разминки на матах с мячом, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»	Комбинированный	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»
18	нояб	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазанья по гимнастической стенке, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	Комбинированный	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»
19	нояб	Круговая тренировка	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»	Урок повторения и закрепления изученного материала	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»
20	нояб	Прыжки через скакалку	1	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горячая линия»	Комбинированный	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»
21	нояб	Упражнения на гимнастическом бревне	1	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на гимнастическом бревне, разучивание подвижной игры «Салки и мяч»	Комбинированный	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»
22	нояб	Проведение лазанья по наклонной гимнастической скамейке	1	Повторение разминки с резиновыми кольцами, махов и выкрута на гимнастических кольцах, проведение лазанья по наклонной гимнастической скамейке и круговой тренировки, повторение подвижной игры	Комбинированный	Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, как проходить станции круговой тренировки, правила по-

				«Ловишка с мешочком на голове»		движной игры «Ловишка с мешочком на голове»
23	нояб	Вращение обруча	1	Разучивание разминки с обручами, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «Катание колеса»	Комби-нированный	Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса»
24	нояб	Повторение разминки с обручами, стойки на голове и руках	1	Повторение разминки с обручами, стойки на голове и руках, проведение круговой трени-ровки, повторение подвижной игры «Катание колеса»	Урок по-вторения и закрепления изученного материала	Знать технику выполнения стойки на голове и руках, какие станции круговой тренировки бывают, правила подвижной игры «Катание колеса»
25	нояб	Кувырок вперед	1	Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры «Удочка»	Комби-нированный	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»
26	дек	Тестирование виса на время	1	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования виса на время, повторение подвижной игры «Борьба за мяч»	Контрольный	Знать правила проведения те-стирования виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»
27	дек	Тестирование наклона из положения стоя	1	Повторение разминки с гимнастическими палками и правил спортивной игры «Гандбол», проведение тестирования наклона из положения стоя	Контрольный	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Гандбол»
28	дек	Тестирование количества под-тягиваний и отжиманий	1	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий и спортивной игры «Гандбол»	Контрольный	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Гандбол»
29	дек	Тестирование подъема туловища из положе-ния лежа за 30 с	1	Повторение разминки, направленной на раз-витие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Контрольный	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из по-ложения лежа на спине за 30 с
Подвижные игры. Баскетбол. – 6 ч						
30	дек	Стойки и передвижения,	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка	Комби-нированный	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники

		повороты, остановки. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом.		передвижений (перемещения в стойке, остановка), правила спортивной игры «Баскетбол»
31	дек	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».	Комби-нированный	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча
32	дек	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Комби-нированный	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
33	дек	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли.	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Комби-нированный	Уметь демонстрировать технику бросков
34	дек	Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Передача в парах набивного мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Комби-нированный	Корректировка движений при ловле и передаче мяча
35	дек	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения.	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Комби-нированный	Уметь выполнять специальные беговые упражнения.
Лыжная подготовка- 10 ч						
36	янв	Инструктаж по технике	1	Повторение организационно-методических	Комби-	Знать организационно- методические

		безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок		требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	нированный	требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок
37	янв	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием	Комбинированный	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах
38	янв	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком	Комбинированный	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком
39	янв	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне	Комбинированный	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одно- шажным ходом, правила обгона на лыжне
40	янв	Спуск в основной стойке на лыжах	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах	Комбинированный	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке
41	янв	Повторение лыжных ходов	1	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со слона в основной стойке, торможение «плугом»	Комбинированный	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»
42	февр	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» и торможение «плугом»	1	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой»	Комбинированный	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона; торможения «плугом», спуска со склона «змейкой»
43	февр	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет»	Комбинированный	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»

44	февр	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Катание со склона в низкой стойке и свободное катание	1	Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание	Комбинированный	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке
45	февр	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», подъема на склон «лесенкой», спуска в низкой стойке, спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом»	Контрольный	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет»
Подвижные и спортивные игры – 15 ч						
46	март	Инструктаж по технике безопасности. Броски и ловля мяча в парах	1	Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Защита стойки»	Комбинированный	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»
47	март	Броски мяча в парах на точность	1	Повторение разминки с мячами, разучивание бросков мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защита стойки»	Комбинированный	Знать, какие варианты бросков на точность существуют, правила подвижной игры «Защита стойки»
48	март	Броски и ловля мяча в парах	1	Разучивание разминки с мячом в парах, проведение бросков и ловли мяча в парах на точность, разучивание подвижной игры «Капитаны»	Комбинированный	Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны»
49	март	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание бросков и ловля мяча в парах у стены, повторение подвижной игры «Капитаны»	Комбинированный	Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший мяч от стены.
50	март	Броски и ловля мяча	1	Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Осада города»	Комбинированный	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города»
51	март	Упражнения с мячом	1	Разучивание разминки с мячом, повторение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Штурм»	Комбинированный	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Штурм»

52	март	Ведение мяча	1	Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча и подвижной игры «Штурм»	Урок повторения и закрепления изученного материала	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»
53	март	Подвижные игры	1	Проведение беговой разминки и 2—3 игр, выбранных по желанию учеников.	Урок повторения и закрепления изученного материала	Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги работы.
54-55	март	Спортивная игра «Футбол», правила спортивной игры «Футбол»	2	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол»	Комбинированный	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»
56	апр	Элементы футбола	1	Разучивание разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	Комбинированный	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»
57	апр	Спортивная игра «Футбол», проведение футбольных упражнений	1	Повторение разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	Урок повторения и закрепления изученного материала	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»
58-59	апр	Баскетбольные упражнения. Броски мяча в баскетбольное кольцо.	2	Разучивание разминки с мячом, проведение баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Комбинированный	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»
60	апр	Спортивная игра «Баскетбол», правила спортивной игры «Баскетбол»	1	Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Комбинированный	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»
Легкая атлетика -8ч						
61	апр	Инструктаж по технике безопасности. Броски набивного мяча	1	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за	Комбинированный	Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила по-

		способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»		головы», проведение подвижной игры «Точно в цель»		движной игры «Точно в цель»
62	апр	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	Повторение разминки с набивным мячом, техники броска набивного мяча правой и левой рукой, проведение подвижной игры «Точно в цель»	Урок повторения и закрепления изученного материала	Знать технику выполнения броска набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно, в цель»
63	апр	Беговые упражнения	1	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Командные хвостики»	Комбинированный	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики»
64	май	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, разучивание подвижной игры «Ножной мяч»	Контрольный	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч»
65	май	Тестирование челночного бега 3 х 10м	1	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Контрольный	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 1 0 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»
66	май	Тестирование метания мешочка с песком на дальность	1	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка с песком на дальность и подвижной игры «Флаг на башне»	Контрольный	Знать правила проведения тестирования метания мешочка с песком на дальность; правила подвижной игры «Флаг на башне»
67	май	Тестирование метания мяча на точность	1	Повторение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на точность и спортивной игры «Баскетбол»	Контрольный	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол»
68	май	Тестирование прыжка в длину с места	1	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирования по прыжкам в длину с места и спортивной игры «Гандбол»	Контрольный	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол»

Информационно – методическое обеспечение

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (в ред. приказов Минобрнауки России от 31.05.2021).
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы». В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2018.
3. «Справочник учителя физической культуры». П.А.Киселев, С.Б.Киселева. - Волгоград: Учитель, 2018.
4. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. -9-е изд. - М.: Просвещение, 2021.
5. Физическая культура. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Рабочая программа по физической культуре. 1- 4 классы. – Волгоград: Учитель, 2018.