

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1

от 26.08. 2021 г

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора МБОУ «Лицей № 2»

№ 144/осн. от 26.08. 2021 г

Фоминская Е.А. /Фоминская Е.А./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 4 класса
начальное общее образование
базовый уровень
на 2021/2022 учебный год

Составитель:
Игнатенко Ольга Викторовна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Барнаул
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 4А, Б классов разработана в соответствии с утверждённым годовым календарным учебным графиком и учебным планом (приказ №144осн. от 26.08 21г.), на основании авторской программы «Физическая культура» рабочая программа (предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 1-4 классы) Москва, «Просвещение», 2021 год.

Авторская программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего 102 часа; рабочая программа разработана на 102 часа из расчета на 3 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Знания о физической культуре – 8 часов

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.

1.2 Способы физкультурной деятельности – 7 часов

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).

1.3 Физическое совершенствование – в процессе урока

1.4 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- 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.

- 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.

2. Спортивно оздоровительная деятельность – 85 часов

2.1 Гимнастика с основами акробатики.- 18 часов

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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

2.2 Лёгкая атлетика.- 24 часа

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;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

2.3 Лыжные гонки.- 18 часов

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

2.4 Подвижные и спортивные игры.- 25 часов

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физической культуры

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» ставится, если учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, если учащийся имеет незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» ставится, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программ.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Базовая часть	
1.1	Знания о физической культуре	
1.1.1	Физическая культура	2
1.1.2	Из истории физической культуры	2
1.1.3	Физические упражнения	4
1.2	Способы физкультурной деятельности	
1.2.1	Самостоятельные занятия	3
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2
1.2.3	Самостоятельные игры	2
1.3	Физическое совершенствование	
1.3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	2 часа
1.3.2	Спортивно – оздоровительная деятельность	71(+ 14 из вариативной части)
	Гимнастика с основами акробатики	14 (+4 часа из вариативной части)
	Легкая атлетика	18 (+ 6 часа из вариативной части)
	Подвижные и спортивные игры.	21(+ 4 часа из вариативной части)
	Лыжная гонки	18
2	Вариативная часть	14
	Итого:	102

Часы из вариативной части распределены следующим образом: на раздел «Подвижные и спортивные игры» (4 часа), «Физическое совершенствование « Легкая атлетика (6 часов) и «Гимнастика с основами акробатики» выделено 14 часов из раздела «Плавание». (4 часа из вариативной части)

Связанная с региональными и национальными особенностями: **6 часов отведены на проведение спортивной игры «Русская лапта».**

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 4 КЛАСС

№ п/п	№ в разделе	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата		Примечания
				По плану	Фактически	
Знания о физической культуре (2 из 8)						
1.	1	Физическая культура		30.08-04.09		
2.	2	Физическая культура		30.08-04.09		
Физическое совершенствование 73 часа						
3.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		06.09-11.09		
4.	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность		06.09-11.09		
Спортивно-оздоровительная деятельность 85 часов: лёгкая атлетика 24ч (12ч)						
5.	1	<i>Овладение знаниями.</i> Понятие: эстафета, команды «старт», «финиш		06.09-11.09		
6.	2	<i>Овладение знаниями.</i> Темп, длительность бега, влияние бега на состояния здоровья.		13.09-18.09		
7.	3	<i>Овладение знаниями.</i> Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.		13.09-18.09		
8.	4	<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счёт учителя,		13.09-18.09		
9.	5	<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.		20.09-25.09		
10.	6	<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Сочетание различных видов ходьбы с		20.09-25.09		

		коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.				
11.	7	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.		20.09-25.09		
12.	8	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м., с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п). Обычный бег по участкам дорожки, челночный бег 3X5м, 3X10 м., эстафеты с бегом на скорость.		27.09.- 02.10		
13.	9	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.		27.09.- 02.10		
14.	10	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерый, медленный бег до 5-8 минут мин., Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		27.09.- 02.10		
15.	11	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы		04.10-09.10		
16.	12	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах,		04.10-09.10		

		зигзагом, в парах				
Знания о физической культуре (2 из 8)						
17.	1	Из истории физической культуры		04.10-09.10		
18.	2	Из истории физической культуры		11.10-23.10		
Спортивно-оздоровительная деятельность 85 часов: Гимнастика (18 часов)						
19.	13	<i>Овладение знаниями.</i> Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий,		11.10-23.10		
20.	14	<i>Овладение знаниями.</i> Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.		11.10-23.10		
21.	15	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.		25.10-30.10		
22.	16	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.		25.10-30.10		
23.	17	<i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися		25.10-30.10		
24.	18	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату;		08.11-13.11		

		перелезание через бревно, коня..				
25.	19	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия		08.11-13.11		
26.	20	<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук;		08.11-13.11		
27.	21	<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i> Прыжок через козла.		15.11-20.11		
28.	22	<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i> Прыжок через козла.		15.11-20.11		
29.	23	<i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.		15.11-20.11		
30.	24	<i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).		22.11-27.11		
31.	25	<i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.		22.11-27.11		
32.	26	<i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение		22.11-27.11		

		в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю;				
33.	27	<i>Освоение строевых упражнений.</i> Повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.		22.11-27.11		
34.	28	<i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов,		22.11-27.11		
35.	29	<i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений на снарядах		29.11-04.12		
36.	30	<i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений		29.11-04.12		
Способы физической деятельности (3 из 7ч.)						
37.	1	Самостоятельные занятия		29.11-04.12		
38.	2	Самостоятельные занятия		06.12-11.12		
39.	3	Самостоятельные занятия		06.12-11.12		
Спортивно-оздоровительная деятельность 85 часов: Лыжные гонки (18ч.)						
40.	31	<i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий.		06.12-11.12		
41.	32	<i>Овладение знаниями.</i> Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания		13.12-18.12		
42.	33	<i>Овладение знаниями.</i> Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами		13.12-18.12		

43.	34	<i>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.</i>		13.12-18.12		
44.	35	<i>Освоение техники лыжных ходов. Подъём «лесенкой»</i>		20.12-25.12		
45.	36	<i>Освоение техники лыжных ходов. Спуски в высокой и низкой стойках</i>		20.12-25.12		
46.	37	<i>Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.</i>		20.12-25.12		
47.	38	<i>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.</i>		27.12-28.12		
48.	39	<i>Освоение техники лыжных ходов. Спуски с пологих склонов.</i>		27.12-28.12		
49.	40	<i>Освоение техники лыжных ходов. Торможение плугом и упором.</i>		10.01-15.01		
50.	41	<i>Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении.</i>		10.01-15.01		
51.	42	<i>Освоение техники лыжных ходов. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».</i>		10.01-15.01		
52.	43	<i>Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км</i>		17.01-22.01		
53.	44	<i>Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км</i>		17.01-22.01		
54.	45	<i>Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры «Эстафета с бегом на лыжах и поворотами», «Маятник»</i>		17.01-22.01		
55.	46	<i>Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Игры на лыжах в скольжении на дальность.</i>		24.01-29.01		
56.	47	<i>Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры «Встречная эстафета»</i>		24.01-29.01		
57.	48	<i>Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости.</i>		24.01-29.01		

		«Быстрый лыжник»				
Способы физической деятельности (2 из 7ч.)						
58.	1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		31.01-05.02		
59.	2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		31.01-05.02		
Спортивно-оздоровительная деятельность 85 часов: Подвижные и спортивные игры (25 часов)						
60.	49	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».		31.01-05.02		
61.	50	<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».		07.02-12.02		
62.	51	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. удары по воротам в футболе.		07.02-12.02		
63.	52	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).		07.02-12.02		
64.	53	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге),		14.02-19.02		
65.	54	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).		14.02-19.02		

66.	55	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).		14.02-19.02		
67.	56	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»,		21.02-26.02		
68.	57	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель»		21.02-26.02		
69.	58	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно»		21.02-26.02		
70.	59	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Снайперы», «Игры с ведением мяча».		28.02-05.03		
71.	60	Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками. Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом, развитие способностей к		28.02-05.03		

		дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласования движений. Подвижная игра «Лапта через сетку»				
72.	61	Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками. Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласования движений. Подвижная игра «Пионербол с одним мячом»,		28.02-05.03		
73.	62	Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками. Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласования движений. Подвижная игра «Эстафета с волейбольным мячом».		07.03-12.03		
74.	63	Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Остановки мяча ногой, ведения мяча с изменением направления и скорости и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок».		07.03-12.03		
75.	64	Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Остановки мяча ногой, ведения мяча с изменением направления и скорости и развитие		07.03-12.03		

		<p><i>способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча.</i></p> <p>«Мини-футбол» трое против троих игроков.</p>				
76.	65	<p><i>Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе.</i></p> <p><i>Остановки мяча ногой, ведения мяча с изменением направления и скорости и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча.</i></p> <p>«Мини-футбол» четверо против четверых игроков</p>		14.03-19.03		
77.	66	<p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</i></p> <p>Подвижные игра «Борьба за мяч»</p>		14.03-19.03		
78.	67	<p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</i></p> <p>Подвижные игра «Перестрелка»</p>		14.03-19.03		
79.	68	<p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</i></p> <p>Подвижные игра «Перестрелка»</p>		21.03-26.03		
80.	69	<p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</i></p> <p>Подвижные игра «Мини-баскетбол»,</p>		21.03-26.03		
81.	70	<p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</i></p> <p>Подвижные игра «Минигандбол»,</p>		21.03-26.03		

82.	71	<i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</i> Варианты игры в футбол,		04.04-09.04		
83.	72	<i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</i> Подвижные игра мини-волейбол		04.04-09.04		
84.	73	<i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках ногами, ведение мяча на месте, в ход бега, выполняемые обеими верхними нижними конечностями		04.04-09.04		
Знания о физической культуре (4 из 8)						
85.	1	Физические упражнения		11.04-16.04		
86.	2	Физические упражнения		11.04-16.04		
87.	3	Физические упражнения		11.04-16.04		
88.	4	Физические упражнения		18.04-23.04		
Спортивно-оздоровительная деятельность 85 часов: лёгкая атлетика 24ч (12ч)						
89.	74	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам.		18.04-23.04		
90.	75	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см;		18.04-23.04		
91.	76	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта		25.04-30.04		
92.	77	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки многоразовые		25.04-30.04		

		(до 10 прыжков); тройной и пятерной с места				
93	78	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления)		25.04-30.04		
94.	79	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки с высоты до 70 см с Поворотом в воздухе на 90— 120° и с точным приземлением в квадрат		02.05-07.05		
95.	80	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега		02.05-07.05		
96.	81	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).		02.05-07.05		
97.	82	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность И заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 × 1,5 м) с расстояния 4-5 м		09.05-14.05		
98.	83	<i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние		09.05-14.05		
99.	84	<i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин.		16.05-21.05		

		Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).				
100.	85	Самостоятельные занятия. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия.		16.05-21.05		
Способы физической деятельности (2 из 7ч.)						
101.	1	Самостоятельные игры		16.05-21.05		
102.	2	Самостоятельные игры		23.05-28.05		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

1. Учебник «Физическая культура. 1-4 классы» Лях В.И. М.: Просвещение, 2017г
2. «Физическая культура» рабочая программа (предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы) Москва, «Просвещение», 2021 год
3. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класса. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. В.И.Лях М: Просвещение 2021

