

Ростовская область, Октябрьский район, п. Новоперсиановка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 68

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных  
классов

\_\_\_\_\_/ Бисерова В. В. /  
(подпись) (расшифровка подписи)  
Протокол № 1 от 30 августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_/ Чупрова О. А. /  
(подпись) (расшифровка подписи)  
Протокол № 1 от «30» августа  
2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_/ Верзакова Л. М. /  
(подпись) (расшифровка подписи)

Приказ № 130 от «31» августа 2022г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **по предмету «Физическая культура»**

### **на 2022-2023 учебный год**

**Начальное общее образование: 4 класс**

**Количество часов: 102 часа**

**УМК:** «Школа России». Лях В. И., Зданевич. Физическая культура. 1-4 класс.  
Москва: «Просвещение». 2022 г.

Учитель: Ефименко Наталья Геннадьевна  
(ФИО учителя)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009 г, приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373», на основании Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 68, учебного плана МБОУ СОШ № 68 и на основе авторской программы «Физическая культура» В. И. Ляха (УМК «Школа России»).

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

- 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 и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### **Общая характеристика предмета**

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. В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Цели и задачи предмета**

**Цель** физического воспитания в 4 классе – содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При изучении физической культуры реализуются следующие **задачи**:

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;

- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- **воспитание:** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

- **выработка** представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий;

- **содействие** развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;

- **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 68 на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю (34 учебные недели).

## **Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» к концу 4-го года обучения**

### **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, доброжелательности 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:**

- 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;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления 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;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

### **Раздел 3. Содержание учебного предмет «Физическая культура».**

#### **4 класс**

#### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.

Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)

#### **Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.)**

##### **Лёгкая атлетика (33 ч.)**

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. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

##### **Гимнастика с основами акробатики (24 ч)**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

##### **Кроссовая подготовка (19 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Раздел 4. Тематическое планирование учебного предмета  
«Физическая культура» 4 класс**

| № п/п | Тема, раздел курса, примерное количество часов          | Основное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Основные виды деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Содержание воспитательного потенциала на уроке                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков) | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) | <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.<br><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой деятельностью.<br><b>Различать</b> виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).<br><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.<br><b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами спортивных игр.<br><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.<br><b>Оценивать</b> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.<br><br>Формирование культуры межличностных отношений.<br><br>Проявление видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. |
| 2     | Лёгкая атлетика (24 ч.)                                 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных                                                                                                                                                                                                                  | <b>Описывать и осваивать</b> технику беговых, прыжковых упражнений, бросков и метания мяча.<br><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бе-говых, прыжковых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.                                                                                                                                                                                                                   |



|   |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                         | исходных положений;<br>челночный бег;<br>высокий старт с последующим ускорением.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | упражнениях, при бросках набивного мяча и метании малого мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2 | Лёгкая атлетика (24 ч.)                 | <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.</p> <p>Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.</p> | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контро-лировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений, бросков и метании мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, бросков и метании мяча.</p> | <p>Формирование волевых качеств через волевые усилия, прилагаемые на стадии утомления.</p> <p>Воспитание нравственных черт личности: коллективизма, творчества, сознательной дисциплины и т.д.</p> <p>Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.</p> |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики (25 ч) | <p>Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений, технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие</p>                                                                                                                                            |

|   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                   | лазание по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Проявлять</b> координационные способности, гибкость, качество силы при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> | <p>развитию психических процессов (представления памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.</p> <p>Формирование творческих способностей личности.</p>                                                                                                                                                                              |
| 4 | Подвижные игры с элементами спортивных игр (25 ч) | <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале спортивных игр. Футбол: удар по</p> | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач.</p> | <p>Формирование умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Формирование умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p> <p>Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями</p> |

|   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |
|---|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                              | <p>неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. 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.</p> | <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br/> <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.<br/> <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.<br/> <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.<br/> <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.<br/> <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.<br/> <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.<br/> Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> | <p>в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.<br/> Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.<br/> Воспитание интереса к игровой деятельности.</p> |
| 5 | Кроссовая подготовка (18 ч.) | <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.</p>                                                                                                     | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.<br/> <b>Описывать</b> технику беговых упражнений.<br/> <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.<br/> <b>Соблюдать</b> ТБ при выполнении беговых упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Воспитание нравственных черт личности: коллективизма, творчества, сознательной дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.</p>                                               |

**Раздел 5. Календарно-тематическое планирование учебного предмета  
«Физическая культура» 4класс**

| <b>№<br/>п\п</b>               | <b>наименование раздела программы, тема урока</b>                                                                                       | <b>кол-во<br/>часов</b> | <b>дата<br/>проведения<br/>урока</b> |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| <b>Лёгкая атлетика (24 ч.)</b> |                                                                                                                                         |                         |                                      |
| 1                              | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.<br>Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». | 1                       | 02.09                                |
| 2                              | Прыжка в длину с места. Игра «Ловишка».                                                                                                 | 1                       | 06.09                                |
| 3                              | Прыжки в длину с места. Игра «Воробьи- вороны».                                                                                         | 1                       | 07.09                                |
| 4                              | Прыжки в длину с места – учет лучшего результата.<br>Эстафеты.                                                                          | 1                       | 09.09                                |
| 5                              | Бег с высокого и низкого старта. Бег 30 м- учет. Игра: «Хитрая лиса».                                                                   | 1                       | 13.09                                |
| 6                              | Метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Шишки, желуди»                                                                      | 1                       | 14.09                                |
| 7                              | Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 60 м- учет. Игра: «Перестрелка»                                                           | 1                       | 16.09                                |
| 8                              | Метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Третий лишний».                                                                     | 1                       | 20.09                                |
| 9                              | Метания малого теннисного мяча на дальность - учет.<br>Техника метания малого теннисного мяча в цель.                                   | 1                       | 21.09                                |
| 10                             | Метания малого теннисного мяча в цель- учет. Игры на развитие быстроты.                                                                 | 1                       | 23.09                                |
| 11                             | ОРУ с мячами. Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу»                                       | 1                       | 27.09                                |
| 12                             | Бег - 1 км. - учет. Игры «Волк во рву»; «Перестрелка»                                                                                   | 1                       | 28.09                                |
| 13                             | ТБ со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в ОРУ. Игра «Охотник и зайцы».                                       | 1                       | 30.09                                |
| 14                             | ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Эстафеты с мячами.                                                                                 | 1                       | 04.10                                |
| 15                             | Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 3*10м., 4*9м.Игра: «Хитрая лиса»                                                               | 1                       | 05.10                                |
| 16                             | Специальные беговые упражнения легкоатлета. Игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны».                                                  | 1                       | 07.10                                |
| 17                             | Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами»                                                                                        | 1                       | 11.10                                |
| 18                             | ОРУ с мячами. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Два мороза»                                                                            | 1                       | 12.10                                |
| 19                             | Развитие прыгучести. Прыжки на скакалках .Встречные эстафеты                                                                            | 1                       | 14.10                                |
| 20                             | ОРУ. Кросс 1 км - учет. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Класс- смирно».                                                      | 1                       | 18.10                                |
| 21                             | ОРУ. Эстафеты с обручем.                                                                                                                | 1                       | 19.10                                |
| 22                             | Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой 7 мин. Преодоление полосы препятствий.                                                | 1                       | 21.10                                |
| 23                             | Развитие скоростно- силовых качеств. Игра: «Салки», «Два мороза»                                                                        | 1                       | 25.10                                |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                      |   |       |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| 24                                                   | Эстафеты: «Веселые старты»                                                                                                                                                                           | 1 | 26.10 |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (25 часов)</b> |                                                                                                                                                                                                      |   |       |
| 25                                                   | Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Строевая подготовка. Повороты на месте. Игра: «Рыбак и рыбки» | 1 | 08.11 |
| 26                                                   | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»                                                    | 1 | 09.11 |
| 27                                                   | Совершенствование техники перекатов.                                                                                                                                                                 | 1 | 11.11 |
| 28                                                   | Строевые упражнения. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «У медведя во бору»                                                                                                                         | 1 | 15.11 |
| 29                                                   | ОРУ. Пресс за 30 сек. Кувырок вперед, кувырок назад.                                                                                                                                                 | 1 | 16.11 |
| 30                                                   | Упражнения на развитие равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.                                                                                                                 | 1 | 18.11 |
| 31                                                   | Упражнения на развитие равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.                                                                                                                 | 1 | 22.11 |
| 32                                                   | Прыжки на скакалке. Кувырок вперед. Кувырок назад.                                                                                                                                                   | 1 | 23.11 |
| 33                                                   | Прыжки на скакалке. «Стойка на лопатках»                                                                                                                                                             | 1 | 25.11 |
| 34                                                   | Прыжки на скакалке. «Мост» из положения, лежа на спине                                                                                                                                               | 1 | 29.11 |
| 35                                                   | Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине                                                                                                                                               | 1 | 30.11 |
| 36                                                   | ОРУ на развитие равновесия. Акробатическая комбинация.                                                                                                                                               | 1 | 02.12 |
| 37                                                   | ОРУ на развитие гибкости. Акробатическая комбинация.                                                                                                                                                 | 1 | 06.12 |
| 38                                                   | Акробатическая комбинация.                                                                                                                                                                           | 1 | 07.12 |
| 39                                                   | Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие быстроты.                                                                                                                            | 1 | 09.12 |
| 40                                                   | Прыжки на скакалке. Эстафеты.                                                                                                                                                                        | 1 | 13.12 |
| 41                                                   | Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры на развитие внимания.                                                                                                           | 1 | 14.12 |
| 42                                                   | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (учет). Подвижные игры на развитие быстроты.                                                                                               | 1 | 16.12 |
| 43                                                   | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра: «Воробьи и вороны»                                                                                                        | 1 | 20.12 |
| 44                                                   | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты                                                                                                                                                             | 1 | 21.12 |
| 45                                                   | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет)                                                                                                                                     | 1 | 23.12 |
| 46                                                   | ОРУ. Прыжки на скакалке. Пресс 30 сек. (учет). Подвижная игра «Удочка».                                                                                                                              | 1 | 27.12 |
| 47                                                   | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижная игра «У медведя во бору».                                                                                                              | 1 | 28.12 |
| 48                                                   | Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.                                                                                   | 1 | 10.01 |
| 49                                                   | Прыжки на скакалке (учет). Игры: «Прыжки по полосам», «День и ночь».                                                                                                                                 | 1 | 11.01 |

| <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (25 часов.)</b> |                                                                                                                                                   |   |        |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|
| 50                                                            | Правила ТБ на занятиях по подвижным играм с элементами спортивных: футбол, волейбол, баскетбол. Комплекс ОРУ. Эстафеты.                           | 1 | 13.01  |
| 51                                                            | Баскетбол. Ведение мяча на месте, и в движение. Подвижная игра: «Мяч по кругу».                                                                   | 1 | 17.01  |
| 52                                                            | ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Салки с мячами»                                                             | 1 | 18.01  |
| 53                                                            | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра: «Передал-садись», «Чай-чай выручай с мячами».                           | 1 | 20.01  |
| 54                                                            | Прыжки на скакалке. Ловля и передача мяча в тройках, по кругу. С изменением направления. Подвижная игра: «Вышибалы»                               | 1 | 24.01  |
| 55                                                            | ОРУ с мячами. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.                                                                               | 1 | 25.01  |
| 56                                                            | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра: «Мяч капитану»                                                                        | 1 | 27.01  |
| 57                                                            | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка».                                                                               | 1 | 31.01  |
| 58                                                            | Эстафеты с преодолением полосы препятствий                                                                                                        | 1 | 01.02  |
| 59                                                            | Ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом»                                                                             | 1 | 03.02  |
| 60                                                            | ОРУ с мячами. Остановка прыжком. Игры: «Собачка». «Сбей ноги».                                                                                    | 1 | 07.02  |
| 61                                                            | Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами»                                                     | 1 | 08.02  |
| 62                                                            | Передачи мяча в парах в движении с броском в кольцо. Игра «Передал -садись», «вызов номеров»                                                      | 1 | 10.02  |
| 63                                                            | ОРУ с мячами. Остановка «прыжком». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.                                                                       | 1 | 14.02  |
| 64                                                            | ОРУ в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.                                                                                          | 1 | 15.02  |
| 65                                                            | Волейбол. Передачи волейбольного мяча в парах. Игра «Перекинь мяч»                                                                                | 1 | 17.02  |
| 66                                                            | Передачи волейбольного мяча в парах в тройках. Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров».                                                             | 1 | 21.02  |
| 67                                                            | Подачи мяча двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.                                   | 1 | 22.02  |
| 68                                                            | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Встречная эстафета.                                                       | 1 | 28.02  |
| 69                                                            | ОРУ с мячами. Передачи в парах, тройках. Игра: «Перестрелка».                                                                                     | 1 | 01.03  |
| 70                                                            | ОРУ на развитие гибкости. Эстафеты с обручами.                                                                                                    | 1 | 03.03  |
| 71                                                            | Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей» | 1 | 07.031 |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                     |   |       |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| 72                                      | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий»                                           | 1 | 10.03 |
| 73                                      | Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам.                                                                             | 1 | 14.03 |
| 74                                      | Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам.                                                             | 1 | 15.03 |
| 75                                      | ОРУ с мячами. Жонглирование ногой. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам.                                                                                                                                      | 1 | 17.03 |
| <b>Кроссовая подготовка ( 18 часов)</b> |                                                                                                                                                                                                                     |   |       |
| 76                                      | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) | 1 | 21.03 |
| 77                                      | Комплексы упражнений на развитие выносливости. Челночный бег 3*10м. Игра: «Лиса и зайцы»                                                                                                                            | 1 | 22.03 |
| 78                                      | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра: «Казаки-разбойники»                                                                                                                                         | 1 | 24.03 |
| 79                                      | Равномерный бег 5 мин. Игра: «Перестрелка».                                                                                                                                                                         | 1 | 04.04 |
| 80                                      | Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Караси и щука».                                                                                                                                               | 1 | 05.04 |
| 81                                      | Равномерный бег 6 мин. Игра: «Перестрелка».                                                                                                                                                                         | 1 | 07.04 |
| 82                                      | Бег в чередовании с ходьбой 1 км. Игра «Салки с мячом».                                                                                                                                                             | 1 | 11.04 |
| 83                                      | Равномерный бег 7 мин. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.                                                                                                                                                  | 1 | 12.04 |
| 84                                      | Челночный бег 3*10м, 4*9 м (учет) Игра «День и ночь».                                                                                                                                                               | 1 | 14.04 |
| 85                                      | Равномерный бег 8 мин. Игра: «Вышибалы»                                                                                                                                                                             | 1 | 18.04 |
| 86                                      | Специальные беговые упражнения легкоатлета. Игра «Медведь и медвежата».                                                                                                                                             | 1 | 19.04 |
| 87                                      | Развитие выносливости. Подвижные игры на развитие выносливости.                                                                                                                                                     | 1 | 21.04 |
| 88                                      | ОРУ с мячами. Кросс 1 км по пересеченной местности.                                                                                                                                                                 | 1 | 25.04 |
| 89                                      | Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Бег с низкого старта. Игра: «казаки-разбойники»                                                                                                                                 | 1 | 26.04 |
| 90                                      | Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игры: «Лиса и зайцы», «Воробы и вороны»                                                                                                                                                 | 1 | 28.04 |
| 91                                      | Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди»                                                                                                                                  | 1 | 02.05 |
| 92                                      | Равномерный бег 2 мин. Бег с высокого и низкого старта. Бег 60 м, 100 м. Игра: «Шишки-желуди- орехи».                                                                                                               | 1 | 03.05 |
| 93                                      | Кросс 500 м. по пересеченной местности. Игра «Перестрелка»                                                                                                                                                          | 1 | 05.05 |
| 94                                      | Кросс 1 км. м. по пересеченной местности. Игра: «Вышибалы с двумя мячами»                                                                                                                                           | 1 | 10.05 |

|     |                                                                             |   |       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| 95  | Многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра: «Воробушки»                       | 1 | 12.05 |
| 96  | Бег 30 м (учет). Игра: мини-футбол по упрощенным правилам.                  | 1 | 16.05 |
| 97  | Метание мяча в цель на дальность. Игра: мини-футбол по упрощенным правилам. | 1 | 17.05 |
| 98  | Тестирование физических качеств.                                            | 1 | 19.05 |
| 99  | Комплексы упражнений на развитие выносливости                               |   | 23.05 |
| 100 | Специальные беговые упражнения легкоатлета. Игра «Медведь и медвежата».     |   | 24.05 |
| 101 | Развитие выносливости. Подвижные игры на развитие выносливости.             |   | 26.05 |
| 102 | Развитие выносливости. Подвижные игры на развитие выносливости.             |   | 30.05 |



## **Раздел 6. Учебно-методическое обеспечение, включая ЦОР и ЭОР.**

Для реализации программного содержания используется учебно-методический комплект:

1. В. И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1—4 классы. Москва: Просвещение. 2019.

2. В. И. Лях. Физическая культура. Учебник. 1—4 классы. Москва: Просвещение. 2019.

### **Электронные и цифровые образовательные ресурсы**

1. <https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
2. <http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»
3. <https://fizcultura.ucoz.ru/> ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры

4. <http://summercamp.ru/> Комплекс упражнений для детей 8-12 лет

5. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки

6. <https://www.uchportal.ru/load/100> Учительский портал. Методические разработки по физической культуре

7. [https://easyen.ru/load/fizicheskaja\\_kultura/fizkultura/144](https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144) Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры

8. <https://uchitelya.com/fizkultura/> Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр.

9. [https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura\\_type-metodicheskoe-posobie/](https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/) Методические пособия по физической культуре

10. <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/> Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры.