


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Ульяновская область
Новомалыклинский район
МОУ Среднеякушкинская СОШ


РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического Совета
школы


Директор школы В. И.
Сафина
Приказ №120 от «30»
августа 2023 г.

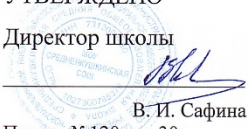

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Н. М. Янгильдина
Приказ №120 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



В. И. Сафина
Приказ №120 от «30»
август 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «физической культуре»

для обучающихся 3-4 классов

Средняя Якушка 2023

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 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, 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 и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 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:

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:

- 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 и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;

- рассказывать о режиме дня, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90° ;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств для выполнения ВФСК ГТО
- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- Умение определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

По окончании начальной школы 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).
- 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.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия), в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- 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;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**Карта контрольно-оценочной
деятельности 3 класс**

№ п/п	Вид контроля	Форма контроля
	Текущий	Контрольная работа по теме «Легкая атлетика»
	Текущий	Контрольная работа по теме «Гимнастика»
	Текущий	Контрольная работа по теме «Лыжная подготовка, спортивные игры»
	Промежуточная аттестация	Контрольная работа за курс 3 класса

Карта контрольно-оценочной деятельности 4 класс

№ п/п	Вид контроля	Форма контроля
	Текущий	Контрольная работа по теме «Легкая атлетика»
	Текущий	Контрольная работа по теме «Гимнастика»
	Текущий	Контрольная работа по теме «Лыжная подготовка, спортивные игры»
	Промежуточная аттестация	Контрольная работа за курс 4 класса

2.Содержание учебного курса

3-4 классы

Основы знаний о физической культуре

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!»,

«Шагом марш!»,

«Стой!».Лёгкая

атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней сторонестопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменениемнаправления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.Броски: набивного мяча от груди, броски и ловля резинового мяча. Виды лёгкой атлетики, входящие в ВФСК ГТО Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий. Упражнения на развитие гибкости, необходимые при выполнении норм ВФСК ГТО

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны », « Планеты », «Третий лишний ». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

Спортивные игры .включает в себя подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

3класс

	Практических работ	Контрольных работ	Проектов
1триместр	1	1	
2триместр	1	1	
3триместр	1	1	1

4класс

	Практических работ	Контрольных работ	Проектов
1триместр	1	1	
2триместр	1	1	
3триместр	1	1	1

1. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Название разделов, тем	Ключевые воспитательные задачи	Количество часов
3-4класс			
1.	<i>Лёгкая атлетика.</i> Беговые упражнения: спринтерский бег, бег на средние дистанции, высокий, низкий старты, эстафетный бег, кроссовый бег. Виды лёгкой атлетики входящие в ВФСК «Готов к труду и обороне»	Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к культуре, традициям, ценностям народов России и народов мира. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.	30
2.	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Правила Т.Б. на уроках гимнастики, правила страховки. Виды гимнастики. Организующие команды. Акробатические упражнения. Опорные прыжки..Значение занятий гимнастическими упражнениями при выполнении испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	Формирование российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России.	24
3.	<i>Лыжная подготовка.</i> История лыжного спорта, правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки, требования к одежде, обуви, лыжному инвентарю. Передвижения на лыжах, подъёмы, спуски, повороты торможения. Лыжные гонки в ВФСК «Готов к труду и обороне».	Формирование осознанного, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре.	21
4.	<i>Спортивные игр(баскетбол).</i> История баскетбола. Т.Б. в баскетболе. Основные правила игры.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное	27

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе

Раздел		Тема урока		Дата план	Дата факт	Коррекция
Знания физической культуре.	1.	Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.) Личная гигиена. Вода и питьевой режим. Первая помощь при травмах.	1			
	2.	Инструктаж по ТБ	1			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.	3.	Повторение. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».	1			
	4.	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	1			
	5.	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».	1			
	6.	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1			
	7.	Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».	1			

	8.	Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».	1			
	9.	Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1			
	10.	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1			
	11.	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».	1			
	12.	Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат. «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м).	1			
	13.	Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».	1			
	14.	КУ – бег 1000 м. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1			
	15.	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. КУ – прыжок в длину с места на результат. (См. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Удочка».	1			
	16.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см). Прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2 x 50 р. Подвижная игра «Волк во рву».	1			
	17.	Повторение. Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку).	1			

		Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.				
	18.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель» КУ – метание малого мяча в цель с места (См. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Точный расчет».	1			
Элементы спортивных игр	19.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Повторение. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».	1			
	20.	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».	1			
	21.	Ловля и передача мяча на месте и в движении (В треугольниках, квадратах, кругах). Эстафета с набивными мячами.	1			
	22.	КУ – ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами (в парах). Подвижная игра «Снайпер».	1			
	23.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1			
	24.	КУ – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Снайпер».	1			
	25.	Ведение мяча с изменением направления. Повторение. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1			

	26.	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1			
	27.	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1			
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	28.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052,057,061). Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1			
	29.	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».	1			
	30.	2 – 3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой).	1			
	31.	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед. КУ – наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).	1			
	32.	КУ – 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1			
	33.	Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.	1			
	34.	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.	1			
	35.	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.	1			

	36.	Повторение. «Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	1			
	37.	КУ – «мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения). Повторение. Акробатическое соединение (См. урок № 36)	1			
	38.	КУ – акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).	1			
	39.	Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).	1			
	40.	Повторение. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.	1			
	41.	КУ – поднимание прямых ног под углом 90° (количество раз, см. «Учебные нормативы»).	1			
	42.	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1			
	43.	КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»). Подвижные игры «Пожарные на учении», «Вызов номеров».	1			
	44.	Повторение. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.	1			
	45.	Повторение. Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).	1			
	46.	Лазание по гимнастической стенке (с	1			

		одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.				
	47.	Лазание по канату. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1			
	48.	Повторение. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1			
Лыжная подготовка	49.	Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Инструктаж по ТБ (инструкция № 019, 021,025,027,057).	1			
	50.	Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м)	1			
	51.	Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».	1			
	52.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».	1			
	53.	Повторение. Передвижение на лыжах(дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1			
	54.	Попеременный двухшажный ход (без	1			

		палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».				
	55.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1			
	56.	КУ – скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг»..	1			
	57.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1			
	58.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1			
	59.	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения).	1			
	60.	Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».	1			
	61.	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».	1			
	62.	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».	1			
	63.	Повторение. Подъемы в гору, спуск в	1			

		высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».				
	64.	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1			
	65.	Повторение. Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1			
	66.	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1			
	67.	КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Слалом».	1			
	68.	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1			
	69.	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1			
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	70.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,052). Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	1			
	71.	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!» Построение в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты».	1			
	72.	Повторение. Строевые упражнения (см урок № 70). Перестроение двух шеренг в два круга.	1			
	73.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижные	1			

		игры «Белые медведи», «Космонавты».				
	74.	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м).	1			
	75.	Повторение. Спортивные упражнения (см. уроки № 70,71). Подвижная игра «Вызови по имени».	1			
	76.	Повторение. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м).	1			
	77.	Повороты на носках и одной ноге Подвижная игра «Салки парой».	1			
	78.	Ходьба по бревну приставными шагами; приседание и переход в упор присев	1			
	79.	Повторение. Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Пустое место».	1			
Спортивные игры (элементы)	80.	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	1			
	81.	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	1			
	82.	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	1			
	83.	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1			
	84.	Повторение. Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м) Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1			
	85.	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3x10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1			

	86.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1			
	87.	Повторение. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	1			
	88.	Повторение. Прием подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика.	89.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 018,021,025,027,052). Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Русский медленный шаг. Подвижная игра «Белые медведи».	1			
	90.	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».	1			
	91.	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1			
	92.	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	1			
	93.	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	1			
	94.	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.	1			
	95.	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с	1			

		ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»				
	96.	Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.	1			
	97.	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры»	1			
	98.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1			
	99.	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).	1			
	100.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1			
	101.	КУ – прыжок в длину с места на результат.	1			
	102.	Бег по пересеченной местности до 20 минут.	1			

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 4 классе

Раздел		Тема урока		Дата	Дата	Коррекция
--------	--	------------	--	------	------	-----------

				план	факт	
Знания о физической культуре.	1.	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.	1			
	2.	Инструктаж по ТБ	1			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.	3.	Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».	1			
	4.	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».	1			
	5.	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».	1			
	6.	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1			
	7.	Повторение. Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».	1			
	8.	Повторение. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1			
	9.	Повторение. Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1			

	10.	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Салки».	1			
	11.	КУ – бег 60 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Бездомный заяц».	1			
	12.	Повторение. Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы») Круговая эстафета (расстояние до 30 м).	1			
	13.	Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1			
	14.	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.	1			
	15.	Прыжок в длину с разбега (техника). КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	1			
	16.	Повторение. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Подвижная игра «Удочка».	1			
	17.	КУ – прыжок в длину с разбега на результат (см. «Учебные нормативы»). Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1			
	18.	КУ – метание малого мяча с места на результат. Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
	19.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).	1			
	20.	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1			
	21.	Повторение. Ловля и передача мяча (в	1			

		треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.				
	22.	КУ – ловля и передача мяча . Подвижная игра «Снайперы».	1			
	23.	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».	1			
	24.	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1			
	25.	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1			
	26.	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1			
	27.	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1			
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	28.	Знания о физической культуре.	1			
	29.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052,057,061).	1			
	30.	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1			
	31.	Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1			
	32.	Повторение. Кувырок назад в группировке. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1			
	33.	КУ – Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1			

	34.	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1			
	35.	Повторение. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1			
	36.	КУ – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).	1			
	37.	Акробатическое соединение (см урок № 34) Эстафета.	1			
	38.	Акробатическое соединение (по технике исполнения).	1			
	39.	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1			
	40.	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1			
	41.	КУ – «мост» (по технике исполнения).	1			
	42.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1			
	43.	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. КУ – полоса препятствий.	1			
	44.	Повторение. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1			
	45.	Повторение. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в вися	1			
	46.	Повторение. Поднимание ног в вися. Подтягивание в вися (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1			
	47.	Повторение. Поднимание ног в вися. Подтягивание	1			

		в висте (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).				
Лыжная подготовка	48.	Знания о физической культуре.	1			
	49.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 019,021,025,027,057). Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1			
	50.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1			
	51.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1			
	52.	Повторение. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».	1			
	53.	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».	1			
	54.	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».	1			
	55.	КУ – попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1			
	56.	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».	1			
	57.	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».	1			
	58.	Повторение. Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».	1			

	59.	Повторение. Спуск со склона в средней стойке. КУ – подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».	1			
	60.	КУ – спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки».	1			
	61.	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1			
	62.	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1			
	63.	Повторение. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».	1			
	64.	КУ – поворот переступанием в движении (по технике исполнения). Повторение. Спуск в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске.	1			
	65.	КУ – спуск в низкой стойке (техника). Торможение «плугом» (техника). Подвижная игра «Салки».	1			
	66.	Повторение. Торможение «плугом». КУ – торможение «плугом» и «упором» (по технике исполнения). Спуски со склона Преодоление ворот при спуске. Подвижная игра «Пустое место».	1			
	67.	КУ – горнолыжная техника. Торможение «упором». Повторение. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1			
	68.	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине». КУ – лыжные гонки 1 км на результат. Подъемы и спуски.	1			
	69.	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона.	1			

		Подвижная игра «Слалом на равнине».				
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	70.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052). Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.	1			
	71.	Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Белые медведи».	1			
	72.	Повторение. Строевые упражнения (см урок № 70). Перестроение из одной шеренги в три уступами, из клоны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1			
	73.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1			
	74.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Белые медведи».	1			
	75.	Повторение. Спортивные упражнения (см. уроки № 70,71). Подвижная игра «Пустое место».	1			
	76.	Повторение. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Подвижная игра «Салки парой».	1			
	77.	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1			
	78.	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1			
	79.	Повторение. «Мост» из положения, стоя с помощью и самостоятельно. Игры по желанию детей	1			

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	80.	Знания о физической культуре.	1			
	81.	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1			
	82.	Правила игры в баскетбол, терминология. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»	1			
	83.	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).	1			
	84.	КУ – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).	1			
	85.	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1			
	86.	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».	1			
	87.	КУ – ведение мяча с учетом времени. КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1			
	88.	Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1			
	89.	Повторение. Броски мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Подвижная цель».	1			

	90.	КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1			
	91.	Повторение. Ловля и передача мяча, ведение , броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.	1			
	92.	КУ – Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Мини-баскетбол.	1			
Спортивные игры (элементы)	93.	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1			
	94.	КУ – полоса препятствий. Прыжки через препятствия, скакалку. Повторение. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку Подвижная игра «Удочка».	1			
	95.	КУ – прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (техника). Повторение. Высокий старт. Подвижная игра «Салки папой».	1			
	96.	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м.. Подвижная игра «Перестрелка».	1			
	97.	КУ – бег 60 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».	1			
	98.	Повторение. Метание малого мяча с места на дальность. КУ – бег 6 минут	1			

	99.	КУ – метание малого мяча на результат	1			
	100.	КУ – прыжок в высоту способом «перешагивание». Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе. Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».	1			
	101.	КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Медленный бег до 2 км в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Подвижная игра «Вызови по имени».	1			
	102.	КУ – бег 1000 м на результат	1			