



Администрация МО «Заиграевский район»
Управление образования администрации МО «Заиграевский район»
МБОУ «Горхонская средняя общеобразовательная школа №73»

«Утверждаю»
Директор
Максимова Н.П. 
Приказ № 343 от 31.08.2022



«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Лоскутникова Н.А. 
От 31.08.2022 г

«Рассмотрено и одобрено»
на заседании МО
Руководитель МО
Стрежнева С.В. 
Протокол № 1 от 31.08.2022г

Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 4 класса
учителя физической культуры
Стрежневой Светланы Викторовны

2022-2023 учебный год

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021)
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в ред. протокола № 3/15 от 28.10.2015);
- Учебный план МБОУ «Горхонская СОШ №73» на 2022-2023 учебный план.

Программа рассчитана на обучение физической культуры учащихся 4 класса МБОУ «Горхонская СОШ №73» Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). В программу включен национально - региональный компонент, изучение народных игр.

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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Роль учебного предмета в формировании ключевых компетенций

На уроках физической культуры формируем следующие компетенции: ключевые (формирование воли к победе), социальная (спортивные игры как средство развития социальной компетенции), познавательная, личностная, информационная, коммуникативная, самообразовательная, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно-адаптивная, организационная (режим дня), двигательно-кондиционная, двигательно-прикладная, спортивно-рекреативная.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание – формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества.
2. Патриотическое воспитание – ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимание значения науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях в области физической культуры.
3. Духовно-нравственное воспитание - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов; стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
4. Физическое воспитание - формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;
5. Трудовое воспитание - коммуникативная компетентность в общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видах деятельности; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;
6. Экологическое воспитание - экологически целесообразное отношение к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способность применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета; экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

7.Ценность научного познания – мировоззренческое представление соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представление об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, роль предмета в познании этих закономерностей; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательная и информационная культура, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу учебного года учащиеся 4 класса научатся

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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);
- выполнять подбор упражнений 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); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- 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 учётом 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Годовой план график 4 класс

Раздел программы	Часы	Четверти								
		I		II		III			IV	
		Номера уроков								
		1-13	14-24	25-45	46-65	66-75	76-78	79-87	88-98	99-102
Основы знаний	В процессе урока									
Легкая атлетика	22	13						9		
Баскетбол	11		11							
Гимнастика	21			21						
Лыжная подготовка	20				20					
Подвижные игры	10					10				
Плавание	3						3			
Футбол	11								11	
Националн. компонент	4									4
Сетка часов	102	24		21	33			24		

Содержание программы

Основное содержание начального общего образования по физической культуре.

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и

физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления

траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры - «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры - задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Раздел «Мини -волейбол»

Стойки, перемещения, передачи, подачи, двусторонняя игра.

Модуль 2. Гимнастика.

Раздел «Гимнастика».

Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси - лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным душажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым

шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры - задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль 5. Плавание.

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами. Выполнение игровых и подводных упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплытие, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплытие учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожек», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий - лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Тематическое планирование -4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	Фактические сроки
I - четверть Легкая атлетика (13 ч)				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	1	06.09.2022	
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание спец. беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	1	07.09.2022	
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м (скорость)	1	08.09.2022	
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	13.09.2022	
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв и ее значение для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра – эстафета «За мячом противника»	1	14.09.2022	
6	Совершенствование навыка метание теннисного мяча в игре - эстафете «За мячом противника» Контроль двигательных качеств: бег на 60м с высокого старта.	1	15.09.2022	
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м.	1	20.09.2022	
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1	21.09.2022	
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра – эстафета «преодолей препятствие»	1	22.09.2022	
10	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.	1	27.09.2022	
11	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.	1	28.09.2022	
12	Обучение метание на дальность с трёх шагов разбега. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	1	29.09.2022	
13	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.	1	04.10.2022	
Спортивная игра - баскетбол (11ч)				
14	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал – садись»	1	05.10.2022	
15	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «Снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1	06.10.2022	

16	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом сверху после ведения. Подвижная игра « Бросок мяча в колонне»	1	11.10.2022	
17	Обучение ловле и передачи мяча в движении, в « треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра « Мяч среднему»	1	12.10.2022	
18	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини- баскетбол.	1	13.10.2022	
19	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимания туловища за 30 секунд игра в мини- баскетбол. Совершенствование ведения мяча, остановка в два шага, поворот с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра « Попади в кольцо»	1	18.10.2022	
20	Совершенствование бросков мяча различными способами. Подвижная игра « Мяч среднему» игра в мини - баскетбол.	1	19.10.2022	
21	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини- баскетбол.	1	20.10.2022	
22	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини- баскетбол.	1	25.10.2022	
23	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини- баскетбол.	1	26.10.2022	
24	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	27.10.2022	
II –четверть Гимнастика (21 ч)				
25	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях.	1	08.11.2022	
26	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.	1	09.11.2022	
27	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.	1	10.11.2022	
28	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.	1	15.11.2022	
29	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнений упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	1	16.11.2022	
30	Обучение прыжку через гимнастического козла.	1	17.11.2022	
31	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	1	22.11.2022	
32	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	1	23.11.2022	
33	Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки.	1	24.11.2022	
34	Обучение упражнениям на перекладине в определенной	1	29.11.2022	

	последовательности.			
35	Совершенствование кувырков вперед.	1	30.11.2022	
36	Совершенствование разученных элементов гимнастики. Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	1	01.12.2022	
37	Совершенствование лазанья по канату в три приёма. Развитие скоростно – силовых способностей (подъём туловища лёжа на спине).	1	06.12.2022	
38	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	1	07.12.2022	
39	Обучения перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине.	1	08.12.2022	
40	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности.	1	13.12.2022	
41	Совершенствование кувырков вперед.	1	14.12.2022	
42	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке.	1	15.12.2022	
43	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.	1	20.12.2022	
44	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100см (на носках приставным шагом, выпадами)	1	21.12.2022	
45	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.	1	22.12.2022	
III – четверть (30ч) Лыжная подготовка (20ч)				
46	Т.б. по лыжной подготовке. Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1	10.01.2023	
47	Совершенствование передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1	11.01.2023	
48	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра « Прокатись через ворота»	1	12.01.2023	
49	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра « Подними предмет»	1	17.01.2023	
50	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1	18.01.2023	
51	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения « плугом». Обучение подъему на лыжах способом « полуёлочка» и «ёлочка».	1	19.01.2023	
52	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м	1	24.01.2023	
53	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра « Прокатись через ворота»	1	25.01.2023	
54	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м	1	26.01.2023	
55	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом « змейка». Развитие выносливости по дистанции 1000 м.	1	31.01.2023	
56	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м	1	01.02.2023	

57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1	02.02.2023	
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости по дистанции 1000 м.	1	07.02.2023	
59	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м	1	08.02.2023	
60	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости по дистанции 1000 м.	1	09.02.2023	
61	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1	14.02.2023	
62	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время.	1	15.02.2023	
63	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости по дистанции 1000 м.	1	16.02.2023	
64	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время.	1	21.02.2023	
65	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1	22.02.2023	
Волейбол – (10ч)				
66	Стойки и перемещения	1	28.02.2022	
67	Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперёд	1	01.03.2023	
68	Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперёд	1	02.03.2023	
69	Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперёд	1	07.03.2023	
70	Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперёд	1	09.03.2023	
71	Нижняя прямая подача мяча	1	14.03.2023	
72	Нижняя прямая подача мяча	1	15.03.2023	
73	Приём мяча снизу двумя руками	1	16.03.2023	
74	Приём мяча снизу двумя руками	1	21.03.2023	
75	Приём мяча снизу двумя руками	1	22.03.2023	
Плавание (3 ч)				
76	ТБ на занятиях по плаванию. Общая физическая подготовка.	1	23.03.2023	
77	Упражнения по освоению с водой «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди.	1	28.03.2023	
78	Упражнения для изучения техники плавания на груди (на суше)	1	29.03.2023	
IV –четверть Легкая атлетика (9 ч)				
79	Развитие выносливости различными способами	1	04.04.2023	
80	Низкий старт, стартовое ускорение.	1	05.04.2023	
81	Техника прыжка в длину с разбега	1	06.04.2023	
82	Прыжок через низкие барьеры	1	11.04.2023	
83	Полоса препятствий	1	12.04.2023	
84	Бег на 30 м	1	13.04.2023	
85	Техника метания в цель, на дальность	1	18.04.2023	
86	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке	1	19.04.2023	
87	Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями.	1	20.04.2023	
Спортивная игра – футбол (11 ч)				
88	Спортивная игра «Футбол»	1	25.04.2023	

89	Передвижения и перемещения футболиста	1	26.04.2023	
90	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1	27.04.2023	
91	Техника удара по мячу внутренней и средней части подъема	1	02.05.2023	
92	Техника остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой)	1	03.05.2023	
93	Техника ведения мяча (средней и внешней частью подъема)	1	04.05.2023	
94	Обманные движения	1	10.05.2023	
95	Ведение мяча	1	11.05.2023	
96	Отбор мяча	1	16.05.2023	
97	Ведение мяча	1	17.05.2023	
98	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	1	18.05.2023	
Национальный компонент – (4 ч)				
99	Русские народные игры	1	23.05.2023	
100	Русские народные игры	1	24.05.2023	
101	Русские народные игры	1	25.05.2023	
102	Русские народные игры	1	30.05.2023	