

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Грязновская средняя общеобразовательная школа»**

**Советского района Курской области**

Рассмотрено: на заседании педагогического совета протокол №1 от «31 » августа 2023г.	Согласовано: зам. директора по УВР: _____ Е. Г. Сысоева	Утверждено: приказом по школе № 1-175 от 31 августа 2023г Директор школы : _____ В. П. Мазалова
--	---	---

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для 4 класса**

Составила: Невзорова Е.А.  
учитель начальных классов  
первой квалификационной  
категории

с. Грязное

2023г

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, рабочей программой по физической культуре В.И. Ляха (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников «Школа России». 1-4 классы. М.: Просвещение, 2022). Программа по физической культуре рассчитана в 4 классе— 102ч.

## 2. Планируемые результаты изучения курса

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- 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.
  - 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** освоения учащимися содержания программы по физической культуре **4 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами»,

«Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### 3.Содержание программы

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			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)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины

				<p>отягощения.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p>
Способы физической деятельности	<p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>			
		<p>Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела</p>		
			<p>Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.</p>	
				<p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.</p>

				<p>Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.</p> <p>Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
--	--	--	--	---

### Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики	<p><b>Организующие команды и приемы:</b> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p><b>Акробатические упражнения:</b> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>		
			<p><b>Организующие команды и приемы:</b> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><b>Акробатические упражнения</b> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>
			<p><b>Акробатические упражнения:</b> 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><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>
			<p><b>Акробатические упражнения:</b>  акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись,</p>

				опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»
Легкая атлетика	<p><b>Бег:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>			
		<p><b>Бег:</b> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><b>Броски</b> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><b>Метание</b> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>		
			<p><b>Прыжки</b> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги</p>	
				<p><b>Прыжки</b> в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Низкий старт.</b></p> <p><b>Стартовое ускорение.</b></p> <p><b>Финиширование.</b></p>
Лыжные гонки	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;</p> <p>переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением</p>			
		<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>		
			<p>Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным. Поворот переступанием.</p>	
				<p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование</p>

				изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>			
		<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные</p>		

			<p>движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
			<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b></p> <p>Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
			<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»:</p>

				<p>«Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатаешься за два шага».</p> <p><b>На материале раздела «Плавание»:</b> «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p>Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком,</p>
--	--	--	--	--

				игра «Пионербол»	в
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.				

#### 4. Таблица тематического распределения количества часов:

Разделы, темы	Количество часов					
	Авторская программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
			1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
<b>I. Знания о физической культуре</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1. Физическая культура	4	4	1	1	1	1
2. История физической культуры	4	4	1	1	1	1
3. Физические упражнения	4	4	1	1	1	1
<b>II. Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1. Самостоятельные занятия	4	4	1	1	1	1
2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4	4	1	1	1	1
3. Самостоятельные игры и развлечения.	4	4	1	1	1	1
<b>III. Физическое совершенствование</b>	<b>246</b>	<b>381</b>	<b>93</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2. Спортивно-оздоровительная деятельность.	<b>238</b>	<b>373</b>	<b>91</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>
2.1 Гимнастика с основами акробатики	64	<b>110</b>	27	29	27	27
2.2 Легкая атлетика	50	<b>96</b>	25	27	23	21
2.3 Лыжные гонки	48	-				
Тема « <b>Лыжная подготовка</b> » * – заменена на тему « <b>Лёгкая атлетика</b> » (Примечание программы: для бесснежных районов тема заменяется углубленным освоением упражнений из других разделов.		<b>48</b>	12	12	12	12
2.4 Плавание	22	-				

Тема «Плавание» * (22 часа) – заменена на тему «Спортивные игры» (в МБОУ СОШ нет соответствующих условий обучению плаванию)							
2.5 Подвижные и спортивные игры	54	119					
Подвижные игры		50	16	14	10		10
Спортивные игры		69	11	12	22		24
2.7 Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы						
Базовая часть				66	68	68	68
Вариативная часть				33	34	34	34
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>405</b>		<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Вариативная часть курса «Физическая культура» распределена следующим образом:

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Гимнастика с основами акробатики	11 ч	11 ч	11 ч	11 ч
Легкая атлетика	11 ч	11 ч	11 ч	11 ч
Подвижные и спортивные игры	11 ч	12 ч	12 ч	12 ч
	<b>33 ч</b>	<b>34 ч</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### 5. Календарно-тематическое планирование по физкультуре в 4 классе.

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Дата		Дом. задание
			план	факт	
1	1	Легкая атлетика 11 часов. Ходьба и бег. Организационно-методические указания.			
2	1	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.			
3	1	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.			
4	1	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.			
5	1	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.			
6	1	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.			
7	1	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».			

8	1	Прыжки. Прыжок в длину на результат.			
9	1	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.			
10	1	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.			
11	1	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.			
12	1	<b>Подвижные игры 18 часов.</b>			
		Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»			
13	1	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»			
14	1	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.			
15	1	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.			
16	1	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».			
17	1	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».			
18	1	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».			
19	1	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета			
20	1	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета			
21	1	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета			
22	1	«Пионербол» правила игры.			
23	1	«Пионербол» правила игры.			
24	1	Разучить верхнюю и нижнюю			

		подачу мяча. «Пионербол»			
25	1	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»			
26	1	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»			
27	1	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»			
28	1	Эстафеты с предметами.			
29	1	Эстафеты с предметами.			
30	1	<i>Гимнастика 18 часов.</i> Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.			
31	1	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.			
32	1	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.			
33	1	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.			
34	1	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.			
35	1	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.			
36	1	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.			
37	1	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.			
38	1	Вис. Эстафеты.			
39	1	Вис. Эстафеты.			
40	1	ОРУ с мячами. Эстафеты.			
41	1	ОРУ с мячами. Эстафеты.			

42	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.			
43	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.			
44	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.			
45	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок.			
46	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок.			
47	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок.			
48	1	<i>Лыжная подготовка 20часов.</i>			
		Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.			
49	1	Техника торможения «плугом».			
50	1	Техника поворота переступанием с горы.			
51	1	Попеременно двухшажный ход с палками.			
52	1	Техника спуска, торможения.			
53	1	Техника в подъем «елочкой».			
54	1	Техника поворота переступанием в конце спуска.			
55	1	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.			
56	1	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			
57	1	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			
58	1	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			

59	1	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			
60	1	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			
61	1	Совершенствовать технику спуска и подъема.			
62	1	Совершенствовать технику спуска и подъема.			
63	1	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.			
64	1	На скорость эстафеты с этапом до 150м.			
65	1	На скорость эстафеты с этапом до 150м.			
66	1	Совершенствовать технику спуска, торможения.			
67	1	Попеременно двухшажный ход.			
68	1	Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.			
69	1	<b>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.</b> ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.			
70	1	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.			
71	1	Ведение мяча.			
72	1	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».			
73	1	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».			
74	1	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».			
75	1	Ловля и передача мяча одной			

		рукой от плеча на месте.			
76	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.			
77	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.			
78	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.			
79	1	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.			
80	1	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.			
81	1	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.			
82	1	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.			
83	1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.			
84	1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.			
85	1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.			
86	1	Тактические действия в защите и нападении.			
87	1	Ловля и передача мяча в квадрате.			
88	1	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.			
89	1	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.			
90	1	Тактические действия в защите и нападении.			
91	1	Тактические действия в защите и нападении.			

92	1	Тактические действия в защите и нападении.			
93	1	<i>Легкая атлетика 10 часов.</i> Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.			
94	1	Бег на скорость (30,60 м).			
95	1	Бег на скорость (30,60 м).			
96	1	Бег на результат (30,60м).			
97	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги».			
98	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги».			
99	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.			
100	1	Метание малого мяча.			
101	1	Метание набивного мяча.			
102	1	Бросок мяча в горизонтальную цель.			

