
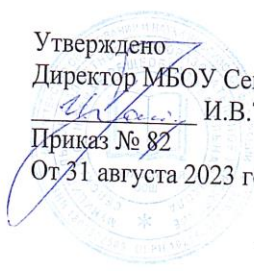


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сепская основная общеобразовательная школа
(МБОУ Сепская ООШ)

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2023 года

Согласовано
30 августа 2023 года
зам. директора по УВР 
Дмитриева Т.В.

Утверждено
Директор МБОУ Сепской ООШ
 И.В.Тронин
Приказ № 82
От 31 августа 2023 года



Рабочая программа

по Физической культуре
для 3-4 классов

Составитель

Васильева О.В.
Учитель физичес-
кой культуры

д. Сеп, 2023

Пояснительная записка для рабочих программ 3-4 классов.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3–4-х классов **МБОУ Сепской ООШ** разработана в соответствии с требованиями:

- [Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ](#) «Об образовании в Российской Федерации»;
 - приказа МО и Н РФ от 06.10.2009 г. № 373 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012 г. №1060, от 29.12.2014 г. № 1643, от 18.05.2015 г. № 507, от 31.12.2015 г. №1576, от 11.12.2020 г. № 712) (далее ФГОС НОО)
- [приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372](#) «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- [приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28](#);
- [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](#);
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом **МБОУ Сепской ООШ** от **31.08.2023** № **82** «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования»;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

- Пояснительная записка.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

- При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

- В программе по физической культуре нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

- Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

- Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

- Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

- Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

- Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

- В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

- Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

- Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

- Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

- Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

- Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 136 часов: в 3 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

- Содержание обучения в 3 классе.

- Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

- Способы самостоятельной деятельности.

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

- Физическое совершенствование.

- Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

- Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

- Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

- Содержание обучения в 4 классе.

- Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

- Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

- Физическое совершенствование.

- Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

- Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

- Прикладно-ориентированная физическая культура.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

- Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования

- Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

- В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

- У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

- У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

- У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

- По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

- У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости

- У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

- У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

- К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

• К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

Дата	№ урока	Тема раздела, урока.	Количество часов	
	1	Правила безопасности на уроках физкультуры, легкой атлетики. Гигиенические требования. Правила выполнения домашних заданий		
	2	ОФП, беговые, прыжковые серии развитие выносливости. Бег до 2х мин		
	3	Высокий старт, стартовый разбег. Развитие выносливости. Бег до 4х минут.		
	4	Бег по дистанции (бег 30 м.)		
	5	Финиширование (бег 60 м.)		
	6	Развитие выносливости в медленном беге до 1000 м.		
	7	Метания малого мяча на дальность.		
	8	Метания малого мяча на дальность.		
	9	Правила безопасности на уроках игр.		
	10	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.		
	11	ОФП. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры с лентами. Ведение мяча в движении, на месте.		
	12	Ведение мяча на месте, в движении.		
	13	Передача мяча на месте. Перемещение баскетболиста		
	14	Передача мяча на месте. Эстафеты с ловлей и передачей баскетбольного мяча.		
	15	Правила игры в баскетбол. Челночный бег.		
	16	Правила игры в баскетбол. «Снайпер».		
	17	Техника безопасности на уроках		
	18	Строевые упражнения. Гимнастические термины.		

19	Перекаты, группировки. Комплекс утренней гимнастики.		
20	Развитие гибкости .Упражнения с сопротивлением.		
21	Развитие силы. Упражнения на пресс.		
22	Кувырок вперед. Упражнение с сопротивлением.		
23	Кувырок вперед. Строевые упражнения. Передвижение змейкой и противоходом.		
24	Кувырок вперед. Отжимания. Развитие силы.		
25	Стойка на лопатках. Построение в шеренгу по 2 по 3.		
26	Стойка на лопатках. Танцевальные шаги :галоп, полька.		
27	Кувырок назад. Мост из положения лежа. Повороты на носках.		
28	Кувырок назад. Наклон вперед из положения сидя		
29	Строевые упражнения .Составление акробатической комбинации.		
30	Строевые упражнения . Акробатическая комбинация.		
31	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой ,на низкой перекладине .		
32	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой ,на низкой перекладине .		
33	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Питание и двигательный режим.		
34	Повороты на месте вокруг пяток, носков лыж. Скользящий шаг без палок		
35	Передвижения ступающим шагом. Скользящий шаг с палками.		
36	Дыхание при ходьбе на лыжах. Скользящий шаг.		

	37	Попеременный двухшажный ход.		
	38	Попеременный двухшажный ход.		
	39	Повороты переступанием вокруг пяток. Торможение плугом.		
	40	Подъем ступающим шагом. Торможение плугом.		
	41	Прохождение дистанции до 2,5 км.		
	42	Подъем «лесенкой». Торможение плугом.		
	43	Спуск в низкой стойке. Подъем наискось.		
	44	Лыжные гонки на 1 км.		
	45	Одновременный бесшажный ход.		
	46	Одновременный бесшажный ход.		
	47	Совершенствование изученных ходов.		
	48	Прохождение дистанции до 2,5 км.		
	49	Инструктаж по технике безопасности. Олимпийское движение.		
	50	Баскетбол: стойки и передвижения.		
	51	Ведение мяча змейкой. Подвижная игра "День-ночь".		
	52	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра "Совушка".		
	53	Техника безопасности на уроках игр. Строевые упражнения. Медленный бег до 6 минут.		
	54	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сидя.		
	55	Прыжки через скакалку за 15 сек. О.Р.У. с гимнастической скакалкой.		
	56	Подтягивание. Челночный бег 3*10 м.		
	57	Поднимание туловища за 1 мин. О.Р.У. с малым мячом.		
	58	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		

	59	Метание мяча в различные цели. Правила техники безопасности на уроках л/а. Прыжковые, беговые серии.		
	60	Дыхание при ходьбе и беге. Высокий старт, бег по дистанции.		
	61	Бег 30 м. Правила поведения при купании в открытом водоеме.		
	62	Бег 60. Метание мяча в цель с расстояния 6 метров.		
	63	Бег 1000 м. Бег с переменной скоростью до 200м.		
	64	Метание малого мяча. Подвижные игры. "Салки"		
	65	Метание малого мяча. Прыжки в длину с шага с приземлением на 2 ноги.		
	66	Прыжок в длину с разбега. Линейная эстафета с этапом до 20м.		
	67	Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий.		
	68	Эстафеты с дистанцией до 100 м. Задания на лето.		

Календарно-тематическое планирование 4 класс

Дата	№ урока	Тема раздела, урока.	Количество часов	
	1	Правила безопасности на уроках физкультуры, легкой атлетики. Гигиенические требования. Правила выполнения домашних заданий		
	2	ОФП, беговые, прыжковые серии. Эстафета: веселые старты.		
	3	Бег 30 м. Круговая эстафета.		
	4	Старт с опорой на одну руку – обучение. О.Р.У. в движении.		
	5	Бег 60 м, финиширование. Строевые упражнения.		
	6	Развитие скоростной выносливости. Строевые упражнения.		

7	Бег 1000. Салки (различные варианты) Метание малого мяча в цель.		
8	Метание малого мяча на дальность. Бег 1500 м без учета времени		
9	Правила техники безопасности' на уроках игр.		
10	Челночный бег 4*9 м. «Снайпер».		
11	Строевые упражнения : "Становись! Равняйся!". Повороты кругом, на месте. «Снайпер». Прыжки на скакалке .		
12	Баскетбол: стойки и перемещения - закрепление в игровых условиях.		
13	Ведение и остановка мяча. О.Р.У с гимнастической палкой.		
14	Ведение с изменением направления движения и скорости.		
15	Бросок мяча одной и двумя руками с места в кольцо. Прыжки в длину с места.		
16	Ловли и передачи мяча на месте, с шагом вперед (одной рукой от плеча).		
17	Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом. «Перестрелка».		
18	Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом, верхняя передача мяча двумя руками над собой(на месте). «Перестрелка»		
19	Правила игры в пионербол. Подача мяча через сетку. «Пионербол» с ловлей мяча.		
20	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.		
21	Развитие гибкости. Прыжки с различными поворотами на месте , в движении.		
22	Перекуты. Кувырок вперед. Строевые упражнения повороты на месте, кругом.		
23	Кувырок вперед, назад. Перестроения из колонны по одному в колонну по три.		
24	«Мост» из положения лежа с помощь и самостоятельно. Кувырок назад.		
25	Кувырок назад, стойка на лопатках.		
26	Кувырок назад, стойка на лопатках.		
27	Строевые упражнения .Развитие силы. Отжимания.		
28	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.		
29	Подтягивания на высокой перекладине. Составление акробатической комбинации.		
30	Акробатическая комбинация. Подтягивания на низкой перекладине.		
31	Акробатическая комбинация. Круговая тренировка.		

32	Акробатическая комбинация.		
33	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Питание и двигательный режим.		
34	Попеременный двухшажный ход - совершенствование.		
35	Одновременный двухшажный ход - совершенствование.		
36	Одновременный бесшажный ход - обучение.		
37	Совершенствование изученных ходов.		
38	Подъем «Елочкой, наискось, полуюлочкой».		
39	Спуск в средней стойке. Повороты, переступания в движении.		
40	Прохождение дистанции до 2,5 км.		
41	Торможение и повороты «Плугом».		
42	Преодоление ворот при спуске Подъем «лесенкой», торможение «плугом».		
43	Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами.		
44	Лыжные гонки на 1 км.		
45	Торможение и повороты «плугом».		
46	Совершенствование изученных ходов.		
47	Совершенствование изученных ходов.		
48	Лыжные гонки на 2 км.		
49	Правила техники безопасности на уроках игр. Баскетбол. Правила игры. Стойка игрока и перемещения приставным шагом.		
50	Баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением скорости. Повороты на месте. Развитие скорости и скоростно-силовых качеств. «Снайпер»		
51	Передачи прямые с отскоком, в движении. Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача мяча от плеча в парах.		
52	Ловля и передача мяча от плеча в тройках. Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости.		
53	Правила поведения и безопасности на уроках подвижных игр. ВФСК ГТО.		
54	Перемещение волейболиста. Челночный бег 3*10.		
55	Передача мяча в двумя руками сверху. Прыжок в длину с места.		

56	Передача мяча в двумя руками сверху .Прыжки на скакалке.		
57	Нижняя прямая подача. Поднимание туловища из положения лежа.		
58	Пионербол .Развитие силы . Подтягивание на высокой перекладине. Отжимание.		
59	Правила техники безопасности на легкой атлетике. Правила закаливания организма.		
60	Высокий старт, стартовый разбег. Прыжковые и беговые серии.		
61	Бег по дистанции. Бег 30м.		
62	Финиширование. Бег 60м. метание малого мяча в цель.		
63	Бег 1000 метров. Метание малого мяча на дальность.		
64	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.		
65	Метание малого мяча на дальность.		
66	Прыжок в длину с разбега. Передача эстафетной палочки.		
67	Эстафета по кругу с этапом до 100м.		
68	Подвижные игры. Правила поведения при купании на реке.		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для обучающихся:

- Учебник: Виленский М. Я.. Физическая культура 1-4 классы– М.: Просвещение, 2012г.
В.И. Лях

Для учителя:

- Учебник: Виленский М. Я.. Физическая культура 1-4 классы– М.: Просвещение, 2012г.
В.И. Лях
Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях,
А.А .Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования.

Гражданско-патриотическое воспитание:

знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, её территории, расположении;
сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;
понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края,

своей Родины - России, Российского государства;
понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;
имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;
принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание:

уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности;
сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;
доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;
умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки;
владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий;
сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

Эстетическое воспитание:

способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;
проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;
проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

Трудовое воспитание:

сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества;
проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;
проявляющий интерес к разным профессиям;
участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Экологическое воспитание:

понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду;
проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам;
выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

