

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

* закон РФ от 29.12.2012года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 06.19.2009г. №373 (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12 ноября 2021г. № 819 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
* основная образовательная программа начальногообщего образования в МБОУ Одинцовской гимназии №4;
* учебный план МБОУ Одинцовской гимназии №4 на 2023-2024 учебный год;
* положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов и курсов внеурочной деятельности, МБОУ Одинцовской гимназии №4.

Основные **цели и задачи** изучения физической культуры в начальной школе:

**Цели:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. 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.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и рабочей программы по физической культуре к учебнику для 4 класса авторов: Лях В.И. Зданевич А.А., Физическая культура, 4 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2018г

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФГОС НОО на изучение физической культуры выделяется 3часа в неделю, 102 часа в год.

**Требования к результатам освоения программы по физической культуре**

**Личностные результаты:**

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
* способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
* владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
* владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям;
* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности(качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника;
* понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и

высокую творческую активность;

* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;
* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
* владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

**Обучающиеся научатся:**

* получать знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* получать знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
* проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
* проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

* *организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;*
* *организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;*
* *вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями;*
* *преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объёме;*
* *организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;*
* *самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;*
* *подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;*
* *составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;*
* *начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;*
* *начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;*
* *узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;*
* *освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;*
* *научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;*
* *освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;*
* *научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;*
* *научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;*
* *преобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами, метать и бросать мячи, лазать и перелезать через препятствия, выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации, передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами, будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;*
* *освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол, в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия;*
* *характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;*
* *раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;*
* *ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;*
* *организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;*
* *проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.*

**Содержание программы**

**Раздел 1. Легкая атлетика-24ч**

**Бег**: 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.

**Прыжки:** 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. **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. **Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

**Метание** малого мяча на дальность из-за головы.

**Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

**Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики- 30ч**

**Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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.

**Акробатические упражнения**: 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 группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. **Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

**Гимнастические упражнения прикладного характера**: 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). **Гимнастические упражнения прикладного характера**: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Акробатические упражнения**: 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.

**Раздел 3. Подвижные игры- 30ч**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «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».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «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».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**На материале раздела «Спортивные игры»:** 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».

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики**»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

**На материале раздела «Легкая атлетика**»: «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).

**На материале раздела «Спортивные игры**»: 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 движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

**На материале спортивных игр:** 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, игра в «Пионербол»

**Раздел 4. Лыжная подготовка- 18ч**

**Организующие команды и приемы:** «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;

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

**Передвижения на лыжах:** попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

**Передвижения на лыжах:** одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

**Передвижения на лыжах:** одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вид  программного материала | Количество часов  (уроков) |
| № п/п | Всего |
|  |
| 1. | Легкая атлетика | 24 |
| 2. | Гимнастика  Гимнастика с элементами акробатики | 30 |
| 3. | Подвижные игры  Спортивные игры | 30 |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 |
|  | **Итого** | **102** |

**Приложение 1**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Урока | **Тема урока** | Дата по плану | Дата по факту | Примечание |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика (15ч)** | | | | |
| 1 | Правила ТБ на уроках физической культуры. Ходьба и бег.  Игра «Салки». 5ч | 1неделя |  |  |
| 2 | Бег с заданным темпом и скоростью Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Беговые упражнения.  Общая физподготовка. | 1неделя |  |  |
| 3 | Бег на скорость (30 и 60м). Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. | 1неделя |  |  |
| 4 | Бег на результат (30 и 60м) Круговая эстафета Игра «Невод» | 2 неделя |  |  |
| 5 | Бег с максимальной скоростью (60м) | 2 неделя |  |  |
| 6 | Инструктаж по Т.Б.  Метание мяча с места в цель.  Подвижные игры . 3ч | 2 неделя |  |  |
| 7 | Бросок теннисного мяча на дальность. | 3 неделя |  |  |
| 8 | Бросок в цель с расстояния 4-5м.Развитие скоростно-силовых способностей. Игры. | 3 неделя |  |  |
| 9 | Инструктаж по Т. Б.  Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам .Подвижные игры. 3ч | 3 неделя |  |  |
| 10 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  Подвижные игры | 4 неделя |  |  |
| 11 | Развитие скоростно- силовых способностей. Тройной прыжок с места. | 4 неделя |  |  |
| 12 | Переменный бег.  Эстафетный бег  ОФП. Подвижные игры | 4 неделя |  |  |
| 13 | Кроссовая подготовка  Эстафетный бег. | 5 неделя |  |  |
| 14 | Чередование бега и ходьбы.  Подвижные игры. | 5 неделя |  |  |
| 15 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Вышибалы». | 5 неделя |  |  |
| **Раздел 2**. **Гимнастика (17ч)** | | | | |
| 16 | **Гимнастика**. ТБ на занятиях. Развитие координации, с помощью общеразвивающих упражнений.  Игра «Перестрелка» | 6 неделя |  |  |
| 17 | Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.  Подвижная игра «Посадка картофеля» | 6 неделя |  |  |
| 18 | ОРУ. Мост. (с помощью и самостоятельно)  Эстафеты со скакалкой. | 6 неделя |  |  |
|  | | | | |
| 19 | Развитие и координационных способностей. Перекаты и кувырки в группировке, упоры.  Игра «Охотники и утки» | 7 неделя |  |  |
| 20 | Прыжки со скакалкой, Ходьба по бревну на носках .Развитие координационных способностей.. | 7 неделя |  |  |
| 21 | Равновесие и упоры на низком гимнастическом бревне .Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 7 неделя |  |  |
| 22 | Опорный прыжок, лазание по канату. Игра «Охотники и утки». | 8 неделя |  |  |
| 23 | Совершенствование выполнения опорного прыжка. Развитие координации, двигательных качеств. | 8 неделя |  |  |
| 24 | Круговая тренировка: акробатика, опорный прыжок.  Учёт наклона вперёд в положении стоя. «Удочка». | 8 неделя |  |  |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Лазание по канату в три приёма.  Игра на внимание «Класс! Смирно!» | 9 неделя |  |  |
| 26 | Учёт в подтягивании на низкой перекладине и в висе.  Подвижная игра «Третий лишний». | 9 неделя |  |  |
| 27 | Упражнения на равновесия и упоры. Сочетания различных элементов акробатики. Игра-эстафета «Прокати быстрее мяч». | 9 неделя |  |  |
| 28 | Вис прогнувшись на гимнастической стенке поднимание ног в висе, подтягивание в висе, Игра «Заколдованные фигуры». | 10 неделя |  |  |
| 29 | Упражнение на низкой перекладине и на низком бревне. Игра «Перемена мест» | 10 неделя |  |  |
| 30 | Учет подтягивание из виса (девочки из виса лёжа)  Совершенствование техники лазания по канату. Игра «Перемена мест». | 10 неделя |  |  |
| 31 | ОРУ с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие силовых качеств.  Игра «Замороженные». | 11 неделя |  |  |
| 32 | Совершенствование упражнений акробатики. Лазание. | 11 неделя |  |  |
| **Раздел 3.** **Подвижные игры на основе баскетбола (14ч)** | | | | |
| 33 | **Подвижные игры.** Техника безопасности на уроках спортивных игр. Упражнения с мячом. ОРУ с мячами.  Подвижная игра «Салки с мячом». | 11 неделя |  |  |
| 34 | . Броски и ловли мяча в парах.  Игра «Не давай мяч водящему» | 12 неделя |  |  |
| 35 | Упражнения с мячом. Броски у стены. Техника выполнения верхней передачи мяча. Игра «Охотники и утки». | 12 неделя |  |  |
| 36 | Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах в кружках.  Подвижная игра «Вызов номеров». | 12 неделя |  |  |
| 37 | Броски в кольцо двумя руками от груди после ведения мяча.  Подвижная игра «Мяч соседу». | 13 неделя |  |  |
| 38 | Совершенствование. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне». | 13 неделя |  |  |
| 39 | Броски и ловля баскетбольного мяча в парах. Ведение с изменением направления. Броски в колоннах. Игра в мини-баскетбол. | 13 неделя |  |  |
| 40 | Ведение мяча с изменением направления, остановки, повороты с мячом в руках. Броски после ведения. Мини-баскетбол. | 14 неделя |  |  |
| 41 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 14 неделя |  |  |
| 42 | Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижная игра «Попади в кольцо». | 14 неделя |  |  |
| 43 | Техника ведения и бросков мяча в кольцо. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.  Эстафеты с ведением и броском мяча различными способами. | 15 неделя |  |  |
| 44 | Ведение мяча с изменением направления, ведение двигаясь приставными шагами. Совершенствование техники броска. Игра в мини-баскетбол. | 15 неделя |  |  |
| 45 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини-баскетбол. | 15 неделя |  |  |
| 46 | Совершенствование баскетбольных упражнений. Игра в мини-баскетбол. | 16 неделя |  |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (18ч)** | | | | |
| 47 | Лыжная подготовка. Т. Б, по лыжам. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | 16 неделя |  |  |
| 48 | Скольжение без палок 500 м. Техника одновременного двухшажного хода и попеременного двухшажного хода Равномерное передвижение с низкой интенсивностью по учебной лыжне дистанции до 2км | 16 неделя |  |  |
| 49 | Оказание помощи при обморожениях и травмах. ОРУ, повороты на лыжах с переступанием и. прыжком. | 17 неделя |  |  |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение 250 м.  скользящим шагом без палок. Игры «Кто дальше проскользит», «Финские гонки». | 17 неделя |  |  |
| 51 | Повороты переступанием. Совершенствовать технику скользящего шага, попеременного двухшажного хода на лыжах. | 17 неделя |  |  |
| 52 | ОРУ. Скольжение без палок 200 м. Равномерное передвижение с низкой интенсивностью по учебной лыжне дистанции 2км. | 18 неделя |  |  |
| 53 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Игра «Подними предмет». | 18 неделя |  |  |
| 54 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Игры «Кто дальше проскользит», «Финские гонки». | 18 неделя |  |  |
| 55 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» Салки на лыжах». | 19 неделя |  |  |
| 56 | Прохождение дистанции 1,5 на лыжах. Игра  «Горная эстафета» | 19 неделя |  |  |
| 57 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 19 неделя |  |  |
| 58 | Контроль техники: подъем «елочкой», спуск, торможение «плугом». Эстафета с прохождением «змейкой». | 20 неделя |  |  |
| 59 | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | 20 неделя |  |  |
| 60 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра- эстафета «На буксире». | 20 неделя |  |  |
| 61 | Передвижение по дистанции до 3 км с ускорениями на различных участках. Слалом на спуске. | 21 неделя |  |  |
| 62 | Учёт прохождения дистанции 2 км. Игра на спуске «Подними предмет». | 21 неделя |  |  |
| 63 | Передвижение по дистанции до 1,5 км. Эстафета 4х 500 м. Слалом на спуске. | 21 неделя |  |  |
| 64 | Передвижение по дистанции 1 км. Эстафета 4х 250 м. Подведение итогов раздела «Лыжная **подготовка**» | 22 неделя |  |  |
| **Раздел 5.** **Подвижные игры с элементами спортивных(12ч)** | | | | |
| 65 | **Спортивные игры** Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Строевые упражнения.  Прием и передачи мяча сверху двумя руками.  Игра «Вызов номеров». | 22 неделя |  |  |
| 66 | Передачи сверху в стену. Имитация нижней прямой подачи, подачи в стену.  Игра в пионербол. | 22 неделя |  |  |
| 67 | Учить приему и передачи снизу: имитация передачи, передачи над собой, передачи в стену.  Игра в пионербол. | 23 неделя |  |  |
| 68 | Подача одной рукой через сетку из зоны подачи. Игра в пионербол. | 23 неделя |  |  |
| 69 | Передачи над собой снизу, передачи снизу в парах.  Игра в пионербол. | 23 неделя |  |  |
| 70 | Баскетбол. Инструктаж по Т. Б. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. | 24 неделя |  |  |
| 71 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. | 24 неделя |  |  |
| 72 | История возникновения баскетбола. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.. | 24 неделя |  |  |
| 73 | Ловля и передача мяча в кругу.  Оценка техники передачи от груди. Эстафеты. | 25 неделя |  |  |
| 74 | Ведение мяча в движении шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | 25 неделя |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча в квадрате. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в мини-баскетбол. | 25 неделя |  |  |
| 76 | Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. | 26 неделя |  |  |
| **Раздел 6. Гимнастика (13ч)** | | | | |
| 77 | **Гимнастика.** ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие. Лазание по канату. Подвижная игра «Салки с домом». | 26 неделя |  |  |
| 78 | Развитие координационных способностей Акробатические элементы. Игра «Заморозки». | 26 неделя |  |  |
| 79 | Перемещение по бревну различными способами. Лазание по канату. | 27 неделя |  |  |
| 80 | Совершенствование упражнения на бревне, акробатическая комбинация, лазание по канату.  Игра «Ноги на весу». | 27 неделя |  |  |
| 81 | Лазание по канату в три приёма.  Развитие координационных способностей Игра «Третий лишний. | 27 неделя |  |  |
| 82 | Опорный прыжок через козла способом согнув ноги. Учёт прыжка в длину с места. | 28 неделя |  |  |
| 83 | Совершенствование опорного прыжка. Стойка на руках у стены с помощью.  Подвижная игра «Колдунчики». | 28 неделя |  |  |
| 84 | Учёт развития двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа(девочки) из виса (мальчики). | 28 неделя |  |  |
| 85 | Упражнения на низкой перекладине. Стойка на руках с помощью. Упражнения с длинной скакалкой. Подвижная игра «Охотники и утки» | 29 неделя |  |  |
| 86 | Развитие силовых качеств в упражнениях на низкой перекладине. Выполнении кувырков. Подвижная игра «Метко в цель» | 29 неделя |  |  |
| 87 | Развитие координации и внимания в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Вышибалы». | 29 неделя |  |  |
| 88 | Учёт: подъём туловища из положения лёжа за 30 сек, наклон вперёд в положении стоя.  Игра «Третий лишний». | 30 неделя |  |  |
| 89 | Развитие координации, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях.  Эстафеты с элементами гимнастики. | 30 недели |  |  |
| **Раздел 7**. **Легкая атлетика (9ч)** | | | | |
| 90 | **Лёгкая атлетика**. Правила ТБ во время занятий. Бег на выносливость до 500м. Метание.  Игра «Салки с домом». | 30 недели |  |  |
| 91 | Техника старта и беговых упражнений. Развитие скоростных качеств в беге с ускорениями. Подвижная игра «Колдунчики». Спортивные игры. | 31 недели |  |  |
| 92 | Учет бега, бег на дистанции 30м. Спортивные игры. | 31 недели |  |  |
| 93 | Учёт развития двигательных качеств: челночный бег 3х10м. Игра «Разрывные цепи». Спортивные игры. | 31 недели |  |  |
| 94 | Развитие двигательных качеств посредством беговых и прыжковых упражнений. Бег на выносливость до 500м. Игра «Салки с домом». | 32 недели |  |  |
| 95 | Совершенствование техники старта и беговых упражнений. Развитие скоростных качеств в беге с ускорениями. Подвижная игра «Колдунчики». Спортивные игры. | 32 недели |  |  |
| 96 | Техники бега, учёт скорости бега на дистанции 30м. Спортивные игры. | 32 недели |  |  |
| 97 | Учёт развития двигательных качеств: челночный бег 3х10м. Игра «Разрывные цепи». Спортивные игры. | 33 недели |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега – учёт. Медленный бег на дистанцию 1000 м.  Подвижная игра «Горячая картошка». | 33 недели |  |  |
| **Раздел 8.** **Подвижные игры с элементами (4ч)** | | | | |
| 99 | Бег на 1000 м. Упражнения на развитие гибкости и силы.  Игра в пионербол. | 33 недели |  |  |
| 100 | Учёт прыжка в длину с разбега на точность приземления.  Игра «Вызов номеров». Спортивные игры. | 34 недели |  |  |
| 101 | Прыжок в высоту с прямого разбега.  Эстафеты с бегом, прыжками, метанием Спортивные игры. | 34 недели |  |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года. Рекомендации на лето. Подвижные игры и эстафеты. | 34 недели |  |  |

**Обучающиеся 4- классов должны демонстрировать следующий уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  Упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание в висе (лёжа – девочки) | 6 | 4 | 3 | 14 | 10 | 6 |
| Прыжок в длину с места | 160-170 | 141-159 | 120-140 | 150-160 | 135-149 | 120-134 |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,7-5,5 | 6,2-5,8 | 6,5-6,3 | 6,0-5,8 | 6,1-6,4 | 6,5-6,8 |
| Бег 1000 м. (мин,с) | 4.40 | 5.20 | 6,00 | 5.30 | 6.10 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1км, (мин,с) | 7.30 | 8.00 | 9.00 | 8.00 | 8.40 | 9.30 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | |
| 1.2 | | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2018. | Д |
| 1.3 | | Лях В.И Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2018 | Д |
| 2 | | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2017 | Д |
| 2.3 | | Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2018 | Д |
| 3 | | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 4 | | Технические средства обучения |  |
| 4.1 | | Компьютер | Д |
| 4.2 | | Мультимедиапроектор | Д |
| 5 | | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1 | | Канат для лазанья | П |
| 5.2 | | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.3 | | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | Ф |
| 5.4 | | Палка гимнастическая | Ф |
| 5.5 | | Скакалка детская | К |
| 5.6 | | Мат гимнастический | Ф |
| 5.7 | | Кегли | Ф |
| 5.8 | | Обруч пластиковый детский | К |
| 5.9 | | Рулетка измерительная | К |
| 6 | Средства первой помощи | |  |
| 6.1 | | Аптечка в медицинском кабинете | Д |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечание |
| Рабочее место учителя | 1 | Системный блок, монитор, устройства ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами (клавиатура и мышь), привод для чтения и записи компакт-дисков, аудио/видеовходы/выходы |
| Рабочее место обучающегося | 36 |
| Принтер | 1 | Черно-белой печати, формата А4 |
| Мультимедийный проектор | 1 | Потолочное крепление |
| Интерактивная доска | 1 |  |
| Акустические колонки | 1 | В составе рабочего места преподавателя |
| Средствами оснащения являются: |  | Учебно-методическая литература. \  Средства программного обучения и контроля знаний (тесты).  Стенды, плакаты.  Аудиозаписи (Диски к учебнику, Записи чтения произведений). |
|  |  |  |
|  |  |  |