

**Муниципальное бюджетное общеобразовательная школа  
Новоселенгинская средняя общеобразовательная школа**

«Обсуждено»  
Протокол заседания Педагогического совета  
№ 1 от «31» августа 2023 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор \_\_\_\_\_ Круглова А.Б.

Приказ № 52/1 от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 3 – 4 классов**

## **Планируемые результаты освоения учебного предмет, курса**

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с 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.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой

направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Формирование универсальных учебных действий:**

#### **Регулятивные УУД:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Коммуникативные УУД:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; контролировать действия партнера;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

#### **Познавательные УУД:**

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,

- Выделение и формулирование учебной цели.

- Поиск и выделение необходимой информации

- Анализ объектов;

- Синтез, как составление целого из частей

- Классификация объектов.

## Содержание курса *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### *Способы физкультурной деятельности*

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### *Физическое совершенствование*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### *Гимнастика с основами акробатики.*

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### *Легкая атлетика.*

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Учебно - тематический план 3-4 классов (2 часа в неделю)**

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		3	4
<b>Базовая часть</b>		68	68
1	Знания о физической культуре (в процессе уроков). Техника безопасности на уроках физкультуры	1	1
2	Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)		
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры	16 27 12 12	16 27 12 12

## Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 3 класс

№ урока	Тема урока	Цель урока	Электронный ресурс
1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры. История появления современного спорта	Правильно выполнять команды, соблюдать Т.Б. на уроках физической культуры, выполнять комплекс упражнений	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Хотьба и бег. Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка».	Правильно выполнять команды, выносливость в беге; технически правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжка в длину.	
3	Обучение технике высокого старта. Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	Выполнять организующие строевые команды и приемы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения.	
4	Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом». Контр миоль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием.	
5	Бег с высокого старта на 60 м. Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения –прыжки в длину с места, соблюдать Т.Б. во время приземления.	
6	Старты из различных положений.	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья. Правильно выполнять беговые упражнения.	
7	Прыжок в длину с разбега.	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения.	
8	Прыжок в длину с места.	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения.	
9	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	Правильно выполнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером.	
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра	Развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших	

	«Два мороза»	учеников	
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	Развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	
12	Челночный бег. Техника бега	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции.	
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 500 м. с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»	Развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений.	
14	Беговые упражнения	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции.	
15	Бег 1000 м	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на длинные дистанции.	
16	Бег с ускорением на короткие дистанции	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на короткие дистанции.	
17	Т.Б. в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ. Разучивание игры «Догонялки на марше»	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. Во время физкультурных занятий. Развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками.	
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна»	Правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	Правильно выполнять упражнение «вис на гимнастической стенке на время»	
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Правильно выполнять простейшие элементы акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры. Организовывать и проводить подвижные игры.	

21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках» Подвижная игра «Посадка картофеля»	Правильно выполнять «стойку на лопатках». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.	
23	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	Выполнять организующие строевые команды и приемы. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.	
24	Наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	Правильно выполнять упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности.	
25	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке. Игра на внимание «Класс, смирно!»	Правильно уметь перемещаться по гимнастической стенке.	
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Правильно выполнять прямой хват при подтягивании.	
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Правильно выполнять упражнения в равновесиях и упорах, упражнения подвижных игр разной функциональной направленности.	
28	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	Правильно выполнять упражнения на укрепление брюшного пресса.	
29	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование кувырков вперед.	Развивать координацию в кувырках вперед. Правильно выполнять технику движения рук и ног в кувырках	
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веровочка под ногами»	Правильно выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях. Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.	



31	Строевые упражнения. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	Оценивать дистанцию и интервал в строю. Выполнять упражнения с гимнастическими палками. Пробегать через вращающуюся скакалку.	
32	Совершенствование упражнений акробатики.	Правильно выполнять упражнения акробатики в комбинации из двух-трех упражнений.	
33	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	Правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью. Выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.	
34	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	Правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции.	
35	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	Правильно выполнять обгон на дистанции. Продвигаться по дистанции со средней скоростью.	
36	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	Развивать выносливость и скоростно- силовые качества в ходьбе на лыжах: равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Выполнять обгон на дистанции.	
37	Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	Выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции, выполнять спуск и подъем на лыжах с палками.	
38	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дольше прокатится»	Правильно выполнять технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	
39	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	Правильно выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции.	
40	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	Выполнять движение на лыжах по дистанции на лыжах повороты «упором».	

41	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движение. Разучивание игры «Затормози до линии»	Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
42	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».	Выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода. Передвигаться на лыжах различными способами.	
43	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращению. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	Правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции.	
44	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	Организовывать и проводить подвижные игры на лыжах. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	
45	Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	
46	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.	
47	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи.	
48	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	Технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы. Перемещаться по площадке по команде «переход».	
49	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.	
50	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	Организовывать и проводить подвижные игры в помещении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	

51	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	Выполнять игровые упражнения с организовывать и проводить подвижные игры с мячом.	
52	Т.Б. на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	Технически правильно выполнять ведение мяча ногами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	
53	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Выполнять ведение мяча ногами различными способами. Организовывать и проводить подвижные игры с мячом.	
54	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	
55	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Технически правильно выполнять упражнения с мячом. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	
56	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Закреплять навык выполнения прыжка с места.	
57	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Технически правильно выполнять подтягивания на перекладине. Добиваться достижения конечного результата.	
58	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Выполнять упражнения для развития гибкости различными способами.	
59	Т.Б. на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Выполнять упражнения на развитие выносливости различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.	

60	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	Выполнять легкоатлетические упражнения. Распределять свои силы во время бега с ускорением.	
61	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	Выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования. Равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями.	
62	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	Выполнять легкоатлетические упражнения – медленный бег до 1000 м. Выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног.	
63	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной направленности. Организовывать и проводить подвижные игры.	
64	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».	Выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки.	
65	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.	Равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	
66	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Технически правильно выполнять прыжок с разбега. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	
67	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы . Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	Правильно выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.	
68	Подведение итогов учебного года.	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице	

### Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 4 класс

№ урока	Тема урока	Цель урока	Электронный ресурс
1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры. История появления современного спорта	Правильно выполнять команды, соблюдать Т.Б. на уроках физической культуры, выполнять комплекс упражнений	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
2	Хотьба и бег. Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка».	Правильно выполнять команды, выносливость в беге; технически правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжка в длину.	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3	Обучение технике высокого старта. Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	Выполнять организующие строевые команды и приемы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения.	/
4	Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом». Контр миоль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием.	
5	Бег с высокого старта на 60 м. Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в длину с места, соблюдать Т.Б. во время приземления.	
6	Старты из различных положений.	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья. Правильно выполнять беговые упражнения.	
7	Прыжок в длину с разбега.	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения.	
8	Прыжок в длину с места.	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения.	
9	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	Правильно выполнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером.	
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза»	Развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	Развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	

12	Челночный бег. Техника бега	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции.
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 500 м. с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»	Развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений.
14	Беговые упражнения	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции.
15	Бег 1000 м	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на длинные дистанции.
16	Бег с ускорением на короткие дистанции	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на короткие дистанции.
17	Т.Б. в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ. Разучивание игры «Догонялки на марше»	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. Во время физкультурных занятий. Развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками.
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна»	Правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	Правильно выполнять упражнение «вис на гимнастической стенке на время»
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Правильно выполнять простейшие элементы акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры. Организовывать и проводить подвижные игры.
21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках» Подвижная игра «Посадка картофеля»	Правильно выполнять «стойку на лопатках». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.
23	Совершенствование выполнения упражнения «мост».	Выполнять организующие строевые команды и приемы.

	Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.	
24	Наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	Правильно выполнять упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности.	
25	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке. Игра на внимание «Класс, смирно!»	Правильно уметь перемещаться по гимнастической стенке.	
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Правильно выполнять прямой хват при подтягивании.	
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Правильно выполнять упражнения в равновесиях и упорах, упражнения подвижных игр разной функциональной направленности.	
28	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	Правильно выполнять упражнения на укрепление брюшного пресса.	
29	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование кувырков вперед.	Развивать координацию в кувырках вперед. Правильно выполнять технику движения рук и ног в кувырках	
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами»	Правильно выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях. Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.	
31	Строевые упражнения. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	Оценивать дистанцию и интервал в строю. Выполнять упражнения с гимнастическими палками. Пробегать через вращающуюся скакалку.	
32	Совершенствование упражнений акробатики.	Правильно выполнять упражнения акробатики в комбинации из двух-трех упражнениях.	
33	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	Правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью. Выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.	
34	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	Правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции.	

35	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	Правильно выполнять обгон на дистанции. Продвигаться по дистанции со средней скоростью.
36	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время.	Развивать выносливость и скоростно- силовые качества в ходьбе на лыжах: равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Выполнять обгон на дистанции.
37	Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	Выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции, выполнять спуск и подъем на лыжах с палками.
38	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра « Кто дольше прокатится»	Правильно выполнять технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.
39	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	Правильно выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции.
40	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	Выполнять движение на лыжах по дистанции на лыжах повороты «упором».
41	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»	Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
42	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с отдельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».	Выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода. Передвигаться на лыжах различными способами.
43	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращению. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	Правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции.
44	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	Организовывать и проводить подвижные игры на лыжах. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.



45	Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	
46	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.	
47	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи.	
48	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	Технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы. Перемещаться по площадке по команде «переход».	
49	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.	
50	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	Организовывать и проводить подвижные игры в помещении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	
51	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	Выполнять игровые упражнения с м организовывать и проводить подвижные игры с мячом.	
52	Т.Б. на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	Технически правильно выполнять ведение мяча ногами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	
53	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Выполнять ведение мяча ногами различными способами. Организовывать и проводить подвижные игры с мячом.	
54	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	
55	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Технически правильно выполнять упражнения с мячом. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	

56	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Закреплять навык выполнения прыжка с места.	
57	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Технически правильно выполнять подтягивания на перекладине. Добиваться достижения конечного результата.	
58	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Выполнять упражнения для развития гибкости различными способами.	
59	Т.Б. на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Выполнять упражнения на развитие выносливости различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.	
60	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	Выполнять легкоатлетические упражнения. Распределять свои силы во время бега с ускорением.	
61	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	Выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования. Равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями.	
62	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	Выполнять легкоатлетические упражнения – медленный бег до 1000 м. Выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног.	
63	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной направленности. Организовывать и проводить подвижные игры.	
64	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».	Выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки.	

65	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.	Равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	
66	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Технически правильно выполнять прыжок с разбега. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	
67	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы . Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	Правильно выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.	
68	Подведение итогов учебного года.	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице	