

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Ярославской области
Администрация Гаврилов - Ямского района
МОУ «Вышеславская ОШ»

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Груздева В.В.

№ 32-03 от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 – 4 классов

д. Прошенино 2023

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 3-4 классе разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.;
- Учебным планом МОУ «Вышеславская ОШ» Гаврилов-Ямского района Ярославской области на 2023-2024 учебный год;
- Авторской программой по физической культуре

На освоение учебного предмета «Физическая культура» в 3-4 классах в 2023-2024 учебном году в УП МОУ «Вышеславская ОШ» отведено 136 часов в год (2 часа в неделю в 3 классе, 2 часа – в 4 классе).

Преподавание учебного предмета ведется с использованием УМК В.И.Лях

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В результате обучения школьники на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- 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; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, кровообращения;
- приобретут 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 (в снежных районах России) 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.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь (дневник) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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 в 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд 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.

Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и

остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

3-4 классах

| Тема | 3 класс | 4 класс |
|-----------------|------------------|---------|
| Основы знаний | в процессе урока | |
| Лёгкая атлетика | 20 | 20 |
| Подвижные игры | 18 | 18 |

| | | |
|------------------------------------|------|------|
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 |
| Лыжная подготовка | 16 | 16 |
| Итого: | 68 ч | 68 ч |

**Календарное планирование уроков физкультуры в 3 классе на
2023—2024 год**

| № п/п | Дата проведения | Тема урока |
|--|-----------------|--|
| Лёгкая атлетика — 11 ч. Знания о физической культуре (на 1-ом уроке). Способы двигательной (физкультурной) деятельности (на 10 -ом уроке) | | |
| 1 | 05.09 | Меры безопасности на занятиях физической культурой и легкой атлетикой. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| 2 | 07.09 | Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег (30м). Равномерный бег (3 мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики. |
| 3 | 12.09 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (4 мин). |
| 4 | 14.09 | Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 90 м) |
| 5 | 19.09 | Бег в коридоре 30—40см из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60 м). Чередование ходьбы и бега (бег – 90 м, ходьба – 80 м). |
| 6 | 21.09 | Бег с ускорением на расстояние от 20 м до 30 м. Бег с изменением направления движения. Чередование ходьбы и бега (бег – 100 м, ходьба – 70 м) |
| 7 | 26.09 | Прыжок с высоты (до 60 см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета. Многоразовые прыжки (до 10 прыжков). |
| 8 | 28.09 | Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на одной ноге». Прыжки через скакалку. |
| 9 | 03.10 | Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх. Прыжки в высоту. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие силовых способностей. |
| 10 | 05.10 | Броски набивного мяча (1 кг) (из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх) на |

| | | |
|--|-------|---|
| | | дальность и заданное расстояние. Развитие силовых, координационных способностей. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. |
| Гимнастика — 5 ч. Способы двигательной (физкультурной) деятельности — на 15 уроке | | |
| 11 | 10.10 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «Стой!». Построение в две шеренги. Подвижная игра «Запрещенное движение». |
| 12 | 12.10 | Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижная игра «Что изменилось?» |
| 13 | 17.10 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 14 | 19.10 | Кувырок вперед, кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры». 2—3 кувырка вперед. Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 15 | 24.10 | Комбинация из разученных элементов. Измерение показателей физического развития. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств |
| Подвижные игры — 8 ч | | |
| 16 | 26.10 | Подвижные игры для развития внимания, координации движений, ловкости, гибкости. Игра «Заяц без логова», «Ноги на весу», «Хвост дракона». |
| 17 | 07.11 | Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». |
| 18 | 09.11 | Подвижные игры «Кузнечики», «Удочка». Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега, навыков в прыжках. |
| 19 | 14.11 | Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега. |
| 20 | 16.11 | Подвижные игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Белые медведи». |
| 21 | 21.11 | Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам». Подвижные игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. |
| 22 | 23.11 | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. |
| 23 | 28.11 | Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Овладей мячом», |

| | | |
|---|-------|--|
| | | «Снайперы». |
| Гимнастика с основами акробатики — 9 ч. Знания о физической культуре (32-ой урок) | | |
| 24 | 30.11 | Меры безопасности на уроках гимнастики. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев. |
| 25 | 05.12 | Упражнения в вися стоя и лежа. Упражнения в вися спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Общее представление о физическом развитии. Физическое состояние как уровень физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. |
| 26 | 07.12 | Подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». |
| 27 | 12.12 | Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в вися. Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. |
| 28 | 14.12 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись!». |
| 29 | 19.12 | Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату. Развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Аисты». |
| 30 | 21.12 | Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля» |
| 31 | 26.12 | Опорный прыжок на коня. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами. |
| 32 | 28.12 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Ходьба большими шагами по бревну, повороты на бревне. Танцевальные движения: шаг галопа. Полька в парах. Комбинации с использованием танцевальных движений. |
| Лыжная подготовка — 16 ч. Знания о физической культуре — в ходе урока 34. Физкультурно-оздоровительная деятельность — (в ходе 46-го урока) | | |
| 33 | 09.01 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Ступающий шаг без палок и с палками. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Надевание и переноска лыж. |
| 34 | 11.01 | Ступающий шаг. Зарождение физической культуры на |

| | | |
|---|-------|---|
| | | территории Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. |
| 35 | 16.01 | Передвижение на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Делай как я!». Скользящий шаг без палок. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?» |
| 36 | 18.01 | Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1,5 км. Развитие выносливости. |
| 37 | 23.01 | Скользящий шаг с палками. Подъем «полуелочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км. |
| 38 | 25.01 | Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом без палок. Подъемы. Подвижная игра «Кто обгонит». Упражнения на координацию движений |
| 39 | 30.01 | Попеременный двухшажный ход с палками. Лыжные эстафеты. Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом с палками. Торможение «плугом». Подвижная игра «Кто обгонит?». |
| 40 | 01.02 | Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение скользящим шагом. Игра «Проехать через ворота». |
| 41 | 06.02 | Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в передвижениях на лыжах на выносливость. |
| 42 | 08.02 | Спуски в низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 100 м. Развитие выносливости. |
| 43 | 13.02 | Спуски и подъемы под уклон. Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками по учебному кругу на дистанции до 2 км. |
| 44 | 15.02 | Передвижение ступающим, скользящим, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100 м, 200 м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий. |
| 45 | 20.02 | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция 2 км. |
| 46 | 22.02 | Лыжные гонки с отдельным стартом на дистанции 1 км. Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Пища и рекомендации по правильному её усвоению. |
| 47 | 27.02 | Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне. |
| 48 | 29.02 | Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2 км. Катание на лыжах с невысокой горки. |
| Подвижные игры — 10 ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность (на | | |

| 83 уроке) | | |
|-------------------------------|-------|--|
| 49 | 05.03 | Инструктаж по ТБ на уроках «Подвижные игры». Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний». Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. |
| 50 | 07.03 | Подвижные игры «Дай пас», «Мяч последнему», «Гонка мяча в колоннах». Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. |
| 51 | 12.03 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля, ведение мяча и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей. |
| 52 | 14.03 | Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Мяч в корзину». |
| 53 | 26.03 | Подвижные игры «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу». Броски в цель (в щит), ведение мяча правой, левой рукой в движении. |
| 54 | 28.03 | Подвижные игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. |
| 55 | 02.04 | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Вышибаловка в два мяча». Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 56 | 04.04 | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно». Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития мышц туловища. |
| 57 | 09.04 | Подвижные игры на основе футбола. Подвижная игра «Перестрелка». Способы перемещения боком приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. |
| 58 | 11.04 | Подвижные игры на основе футбола. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти». Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. |
| Лёгкая атлетика — 10 ч | | |
| 59 | 16.04 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 90 м). |
| 60 | 18.04 | Старты из различных исходных положений. Понятия |

| | | |
|----|-------|--|
| | | «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30 м). Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. |
| 61 | 23.04 | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом. «Круговая эстафета» (расстояние 15 м – 30 м). Равномерный бег (8 мин). Подвижная игра «Команда быстроногих». |
| 62 | 25.04 | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Развитие выносливости. |
| 63 | 30.04 | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам. Подвижная игра «Подскоки». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 64 | 02.05 | Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки по разметкам. Многоскоки (тройной, пятерной). Подвижная игра «Гуси-лебеди». |
| 65 | 07.05 | Прыжки с разбега (с зоны отталкивания 30–50 см), на заданную длину по ориентирам. Прыжки на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге. |
| 66 | 14.05 | Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога впереди) на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» |
| 67 | 16.05 | Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4–5 м. Подвижная игра «Попади в цель» |
| 68 | 16.05 | Метание мячей на дальность – зачет. Преодоление полосы препятствий. ОФП. |

**Календарное планирование уроков физкультуры в 4 классе на
2023–2024 год**

| № п/п | Дата проведения | Тема урока |
|---|-----------------|--|
| Знания о физической культуре – 1 ч | | |
| 1 | 05.09 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Игра на усвоение правил оказания первой помощи при травмах. |
| Легкая атлетика – 10 ч. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (на 8 уроке) | | |
| 2 | 07.09 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разные виды |

| | | |
|-----------------------------|-------|---|
| | | ходьбы (с изменением длины и частоты шагов, в приседе). Обычный бег (30 м). Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (3 –4 мин). |
| 3 | 12.09 | Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции (60 м). Чередование ходьбы и бега (бег – 90 м, ходьба – 80 м). |
| 4 | 14.09 | Бег в коридоре 30–40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60 м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100 м, ходьба – 70 м). |
| 5 | 19.09 | Бег с высокого старта с последующим ускорением. Равномерный бег (5 мин). Развитие скоростных способностей. |
| 6 | 21.09 | Прыжок с высоты (до 70 см) с поворотом в воздухе на 90–120 ⁰ и с точным приземлением в квадрат. Многократные прыжки (до 10 прыжков). |
| 7 | 26.09 | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на марше». |
| 8 | 28.09 | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Подвижная игра «Кот и мыши». Комплексы упражнений для развития физических качеств: равновесия, быстроты, силы, выносливости, координации. |
| 9 | 03.10 | Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие силовых и координационных способностей. |
| 10 | 05.10 | Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью) в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места, с шага на дальность и заданное расстояние. Развитие силовых способностей. |
| 11 | 10.10 | Игры и эстафеты, включающие беговые, прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой. |
| Подвижные игры – 7 ч | | |
| 12 | 12.10 | Подвижные игры на внимание, развитие координации движений, ловкости. Игра «Мышеловка». Игра «Разведчики и часовые». |
| 13 | 17.10 | Подвижные игры на развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Веревочка под ногами» |
| 14 | 19.10 | Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Невод», «Заяц, сторож, Жучка». |
| 15 | 24.10 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега, навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Пустое |

| | | |
|--|-------|--|
| | | место». |
| 16 | 26.10 | Подвижные игры «Белые медведи», «Западня», «Кузнечики». Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега и прыжков. |
| 17 | 07.11 | Игры «Самый меткий», «Космонавты», «Эстафета зверей», «Волк во рву». Подвижные игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. |
| 18 | 09.11 | Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро и точно». Упражнения на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. |
| Гимнастика с основами акробатики – 14 ч. Знания о физической культуре (на 21 уроке). Способы двигательной (физкультурной) деятельности (на 30-ом уроке) | | |
| 19 | 14.11 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». Строевые действия в шеренге (перестроение из одной шеренги в три уступами). Рапорт учителю. Игра «Что изменилось?» |
| 20 | 16.11 | Строевые действия в колонне (из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом). Расчет по порядку. Игра «Точный поворот». Развитие координационных способностей. |
| 21 | 21.11 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, кувырок назад. Общее представление о физической подготовке, физической нагрузке. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. |
| 22 | 23.11 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост» с помощью и самостоятельно. Комбинация из разученных элементов. Кувырки, стойка на лопатках. Акробатические упражнения. |
| 23 | 28.11 | Акробатическая комбинация: 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. Игра «Не ошибись!» |
| 24 | 30.11 | Акробатические комбинации. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и разгибание туловища в стойках и седах. |
| 25 | 05.12 | Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Подтягивание в висячем положении, поднятие ног в висячем положении. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Три движения» |
| 26 | 07.12 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и |

| | | |
|---|-------|--|
| | | перемахи. Измерение частоты сердечных сокращений. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Лисы и куры». |
| 27 | 12.12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе, перемахи. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движения через ноги сзади согнувшись со сходом вперед. Подвижная игра «Космонавты». |
| 28 | 14.12 | Лазание по канату в три приема. Гимнастическая комбинация. Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Не ошибись!». |
| 29 | 19.12 | Перелезание через бревно, коня, препятствия. Лазание по канату. Развитие координационных и силовых способностей. |
| 30 | 21.12 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». |
| 31 | 26.12 | Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на козла. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами. Развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля». |
| 32 | 28.12 | Опорный прыжок на козла (вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук). Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба большими шагами, приставными шагами, на носках по бревну, повороты. Танцевальные движения: первая и вторая позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев. |
| Лыжная подготовка – 16 ч. Знания о физической культуре (на 33 уроке) | | |
| 33 | 09.01 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Развитие физической культуры в России VII - XIX вв. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Игры и развлечения в зимнее время года. |
| 34 | 11.01 | Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км в медленном темпе. Ступающий, скользящий шаги. |
| 35 | 16.01 | Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра "Снежный биатлон" |

| | | |
|---|-------|--|
| 36 | 18.01 | Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с ускорением. |
| 37 | 23.01 | Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 2 км. Повороты переступанием в движении. Развитие выносливости. |
| 38 | 25.01 | Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуск с пологого склона. Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне. |
| 39 | 30.01 | Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение тренировочной дистанции 2 км в разном темпе. Спуск с пологого склона. Упражнения на координацию движений. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?» |
| 40 | 01.02 | Прохождение тренировочной дистанции 2,5 км попеременным двух-шажным ходом в медленном темпе. Встречные эстафеты с этапом до 70м. |
| 41 | 06.02 | Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон». |
| 42 | 08.02 | Торможение «плугом». Лыжные эстафеты с этапом до 100 м. Подвижная игра «Кто обгонит». |
| 43 | 13.02 | Торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5 км со средней скоростью. Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. |
| 44 | 15.02 | Лыжные эстафеты с этапом до 150 м разученными способами передвижений. Развитие выносливости. |
| 45 | 20.02 | Прохождение отрезков 100 м, 200 м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий. |
| 46 | 22.02 | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности по учебному кругу до 2,5 км. |
| 47 | 27.02 | Прохождение дистанции 2 км в быстром темпе. Игра «Гонки с выбыванием». |
| 48 | 29.02 | Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1,5 км. Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. |
| Подвижные игры — 11 ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность (на 49 и 54 уроках) | | |
| 49 | 05.03 | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы». Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в квадратах, кругах. Роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Положительные и отрицательные эмоции. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений |

| | | |
|------------------------------|-------|---|
| 50 | 07.03 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Овладей мячом». |
| 51 | 12.03 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей» |
| 52 | 14.03 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Вызови по имени». |
| 53 | 26.03 | Броски в цель (корзину). Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Игры с ведением мяча». Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижная игра «Мини-баскетбол». |
| 54 | 28.03 | Подвижные игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Комплексы упражнений для развития физических качеств, для формирования правильной осанки |
| 55 | 02.04 | Подвижные игры на основе волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Подвижная игра «Перестрелка». |
| 56 | 04.04 | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. |
| 57 | 09.04 | Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Вариант игры в мини-волейбол. |
| 58 | 11.04 | Подвижные игры на основе футбола. Перемещения приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой с изменением направления движения. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти». |
| 59 | 16.04 | Подвижные игры на основе футбола. Комплексные упражнения с перемещением, ведением, передачами мяча и ударами. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Вариант игры в футбол. |
| Лёгкая атлетика — 9 ч | | |
| 60 | 18.04 | Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 90 м) |
| 61 | 23.04 | Бег с ускорением на расстояние от 40 м до 60 м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин) |

| | | |
|----|-------|---|
| 62 | 25.04 | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета» (расстояние 10 м–20 м). Равномерный бег (8 мин). |
| 63 | 30.04 | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Развитие выносливости. |
| 64 | 02.05 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы. Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». |
| 65 | 07.05 | Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками и осаливанием. |
| 66 | 14.05 | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см. Эстафеты с прыжками и бегом. |
| 67 | 16.05 | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5 м) с расстояния 5–6 м. Игры «Попади в цель», «Кто дальше бросит?» |
| 68 | 16.05 | Соревнование по метанию мячей на дальность. Преодоление полосы препятствий. ОФП. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение». Физическая культура

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2017.

2. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И. Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.

3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа (resh.edu.ru),
- ВФСК ГТО (gto.ru),
- ГТО76.рф