

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №22 г. Владикавказ
имени полного кавалера ордена Славы Коняева В.М.**

УТВЕРЖДЕНА
приказом **МБОУ СОШ № 22**
от «31» августа 2022 года №50



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

предмет

4

классы

Базовый

уровень

Составители: Калинин М.П.

**учителя физической
культуры.**

г. Владикавказ – 2022

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 класс.

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений "посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и Физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапное освоение, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов; «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения поддержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в *4 классе* в количестве *102 часа*.

Для создания условий учителям физической культуры в реализации национально-регионального компонента, творческих программ, инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объема учебного времени. Данный объем составляет не более 12% (11 ч) от объема времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта раздел «Лыжные гонки» заменён на углублённое изучение содержания раздела «Легкой атлетики» и «Подвижные игры».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» во втором классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на среднем качественном уровне;

Планируемые результаты

По окончании второго класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

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, 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.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое

развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

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

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

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;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 спортивных игр. Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча двумя и одной рукой от груди.

Волейбол: подвижные игры на материале волейбола. Прием и передача мяча.

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 вперед, 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, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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, лежа; 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, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале легкой 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; бег 30 – 60 метров.

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 - 60 м. (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Национально – региональный компонент включает в себя национальные виды спорта и национальные подвижные игры.

4 классы

«Гаккарис», «Отгадай», «Ямочки», «Журавли», «Чука», «Шела», «Борьба за флажки».

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по физической культуре при трёхчасовых занятиях в неделю

4 класс.

| № | Вид программного материала | Кол-во учебных часов | Учебные четверти | | | |
|-----|---|----------------------|------------------|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Знания о физической культуре. | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Физическое совершенствование | 98 | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 24 | 12 | | | 12 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 11 | 6 | | | 5 |
| 2.3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр и народные игры. | 44 | 7 | 4 | 28 | 4 |
| 2.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | | 15 | | |
| 3 | Контрольно-оценочный раздел. | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Всего | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

Тематическое планирование 4 класс (1 четверть)

| № | Тема урока | Кол-во часов | Характеристика деятельности | Форма работы | Методы оценки достижений | Дата | |
|------------|--|--------------------|---|--|-----------------------------------|------|-------|
| | | | | | | План | Факт. |
| | Ходьба и бег с заданиями. | В течение четверти | Изучать разнообразные способы ходьбы и бега | Поточный | Зрительный контроль | | |
| 1 | Вводное занятие. Л/атлетика. Профилактика травматизма. Понятия «интервал» и «дистанция». | 1 | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | Рассказ, объяснение | Опрос | | |
| 2,3 | Ходьба с заданием. Изучение техники спринтерского бега. Бег 30 метров. Силовая подготовка (отжимания). Игра «Бездомный заяц». Олимпийские игры: история возникновения. | 2 | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 метров. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений. Изучать технику бега на короткие дистанции | Рассказ, беседа, объяснение, фронтальный метод, игровой метод. | Зрительный контроль | | |
| 4,5 | Прыжки со скакалкой. Бег с максимальной скоростью (60 м.). Игра «Вызов номеров». Олимпийские игры: история возникновения. | 2 | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 метров. | Рассказ, объяснение, фронтальный метод, игровой метод. | Зрительный контроль | | |
| 6,7 | Бег на результат (30, 60 м.). Игра «День и ночь». Понятия «старт», «финиш». | 2 | Уметь демонстрировать скоростные качества. Правильно выполнять движения в беге. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений. | Групповой и игровой метод. | Зрительный контроль, хронометраж. | | |
| 8,9 | Бег (4 мин.). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки со сменой водящего». Развитие выносливости. Понятия спринтерский, стайерский и марафонский бег. | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе 5-10 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать Ч.С.С. после упражнений. | Фронтальный и игровой методы. | Зрительный контроль | | |

| № | Тема урока | Кол-во часов | Характеристика деятельности | Форма работы | Методы оценки достижений | Дата | |
|--------|---|--------------|---|---|-----------------------------------|------|-------|
| | | | | | | План | Факт. |
| 10, 11 | Прыжки со скакалкой. Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы. Игра «Караси и щука». Развитие выносливости. Олимпийские виды спорта. | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе 5-10 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать Ч.С.С. после упражнений. | Фронтальный и игровой методы. | Зрительный контроль | | |
| 12 | Силовая подготовка (отжимания). Бег (6 мин.). Чередование бега и ходьбы. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Олимпийская символика. | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе 5-10 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать Ч.С.С. после упражнений. | Фронтальный и игровой методы. | Зрительный контроль | | |
| 13 | Кросс (1 км.)-на оценку. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе 5-10 минут. | Фронтальный и игровой методы. | Зрительный контроль, хронометраж. | | |
| 14, 15 | Старты из различных и.п. Прыжки в длину с места. Силовая подготовка (поднимание туловища). Эстафеты с бегом и прыжками. | 2 | Развивать скоростно-силовые способности. Осваивать технику прыжковых упражнений. | Фронтальный групповой и игровой методы. | Зрительный контроль | | |
| 16, 17 | Челночный бег 3x10 метров. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Игра «Журавли».(осет) | 2 | Развивать скоростно-силовые способности, координацию. Осваивать технику прыжковых упражнений. | Фронтальный групповой и игровой методы. | Зрительный контроль | | |
| 18, 19 | Челночный бег – на оценку. Многоскоки. Игра « Перетягивания». (осет). «Чука». | 2 | Развивать скоростно-силовые способности, координацию. | Фронтальный групповой и игровой методы. | Зрительный контроль, хронометраж. | | |
| 20, 21 | Прыжки в длину с места – на оценку. Эстафеты с бегом и прыжками. | 2 | Развивать скоростно-силовые способности | Фронтальный групповой и игровой методы. | Зрительный контроль, измерение. | | |

| № | Тема урока | Кол-во часов | Характеристика деятельности | Форма работы | Методы оценки достижений | Дата | |
|-----------|--|--------------|--|--|--------------------------|------|-------|
| | | | | | | План | Факт. |
| 22 | Мониторинг знаний о физической культуре | 1 | Демонстрировать знания о физической культуре. | Опрос. | Оценка. | | |
| 23, 24 | Метание набивного мяча. Силовая подготовка. Игра «Попади в мяч», «Салки с выручением». | 2 | Соблюдать технику безопасности при метаниях и играх. Осваивать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Фронтальный групповой индивидуальный и игровой методы. | Зрительный контроль | | |
| 25, 26 | Метание малого мяча в цель с 4-5 метров. Эстафеты с бегом и прыжками. | 2 | Соблюдать технику безопасности при метаниях и играх. Осваивать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Фронтальный групповой индивидуальный и игровой методы. | Зрительный контроль | | |
| 27 | Контрольно-оценочный урок | 1 | Уметь демонстрировать физические качества. | | | | |

Тематическое планирование 4 класс (2 четверть)

| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Характеристика деятельности | Форма работы | Методы оценки достижений | дата | |
|------------|---|--------------------------|--|---|--------------------------------|-------|-------|
| | | | | | | План. | Факт. |
| | Основы знаний: история развития физической культуры и первых соревнований. | В течение четверти | Уметь демонстрировать знания в области физической культуры. | Рассказ. | Опрос, беседа. | | |
| | Ходьба и бег с заданием. | В течение четверти | Изучать разнообразные способы ходьбы и бега. | Фронтальный. | Зрительный контроль. | | |
| 1,2 | Акробатика: стойка на лопатках, мост. Строевая подготовка. Подвижные игры «У медведя во бору». | 2 | Различать и выполнять строевые команды. Соблюдать технику безопасности. | Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой. | Зрительный контроль. | | |
| 3 | Упражнения в равновесии: «ласточка», ходьба по гимнастической скамейке.(к) Подвижные игры «Совушка», «Салки- догонялки». | 1 | Развивать координацию, гибкость. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой. | Зрительный контроль. | | |
| 4,5 | Акробатика: группировки, перекаты в группировке, кувырок вперед. Эстафеты. | 2 | Изучать группировку, перекаты в группировке, кувырок вперед. Развивать физические качества. | Рассказ, демонстрация, групповой, соревновательный | Зрительный контроль. | | |
| 6 | Танцевальные упражнения: шаг с подскоком, приставной шаг, шаг польки, шаг галопа. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка (комплекс). | 2 | Уметь демонстрировать танцевальные упражнения. Развивать прыгучесть, силовые способности, ловкость. | Показ, Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой. | Зрительный контроль. | | |

| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Характеристика деятельности | Форма работы | Методы оценки достижений | дата | |
|----------|---|-----------------|---|---|--------------------------------|-------|-------|
| | | | | | | План. | Факт. |
| 7,8 | Акробатика: группировки, перекаты в группировке, кувырок вперед.(к) Эстафеты. | 2 | Изучать группировку, перекаты в группировке, кувырок вперед. Развивать физические качества. | Рассказ, демонстрация, групповой, соревновательный | Зрительный контроль. | | |
| 9 | Акробатика: рыбка, лодочка, кувырок назад. Прыжки со скакалкой. | 1 | Проявлять качества гибкости, ловкости и скоростно-силовые качества. | Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой. | Зрительный контроль. | | |
| 10,11 | Упражнения в равновесии: «ласточка», ходьба по гимнастической скамейке.(к) Подвижные игры «Совушка», «Салки- догонялки». | 2 | Развивать координацию, гибкость. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой. | Зрительный контроль. | | |
| 12 | Силовая подготовка. Прыжки со скакалкой. Национальные подвижные игры. | 1 | Развивать силовые способности и координацию. Изучать национальные подвижные игры. | Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой. | Зрительный контроль. | | |
| 13,14 | Акробатика: рыбка, лодочка, кувырок назад.(к) Прыжки со скакалкой. | 2 | Проявлять качества гибкости, ловкости и скоростно-силовые качества. | Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой. | Зрительный контроль. | | |
| 15 | Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | Изучать технику выполнения опорного прыжка. | Разучивание по частям, индивидуальный. | Зрительный контроль. | | |
| 16 | Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища).(к) Эстафеты. | 1 | Уметь демонстрировать технику подтягиваний. Соблюдать технику безопасности. | Рассказ, групповой, соревновательный | Зрительный контроль. | | |

| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Характеристика деятельности | Форма работы | Методы оценки достижений | дата | |
|----------|---|-----------------|--|--|--------------------------------|-------|-------|
| | | | | | | План. | Факт. |
| 17 | Упражнения на развитие гибкости. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. | 1 | Развивать силовые способности, координацию и гибкость. Учиться прыгать на скакалке. | Фронтальный, индивидуальный, групповой. | Зрительный контроль. | | |
| 18,19 | Опорный прыжок через гимнастического козла (к). | 2 | Изучать технику выполнения опорного прыжка. | Разучивание по частям, индивидуальный. | Зрительный контроль. | | |
| 20 | Контрольно-оценочный урок. | 1 | Демонстрировать физические качества, умения. | Индивидуальный, групповой методы. | Зрительный контроль. | | |
| 21 | Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры «У медведя во бору», «Бой петухов». | 1 | Учиться выполнять кувырок вперед, лазание и перелезание. Учиться взаимодействовать в парах и группах. | Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой. | Зрительный контроль. | | |

Тематическое планирование 4 класс, (3 четверть.)

| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Характеристика деятельности | Форма работы | Методы оценки достижений | дата | |
|-------|---|--------------|--|--|--------------------------|-------|-------|
| | | | | | | План. | Факт. |
| 1,2 | Строевая подготовка. Эстафеты с элементами баскетбола. Профилактика травматизма. | 2 | Различать и выполнять строевые команды. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. | Рассказ, демонстрация, групповой, соревновательный | Зрительный контроль. | | |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр «Гонка мячей», «Бросок мяча в колонне». | 1 | Уметь соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. | Рассказ, демонстрация, игровой метод. | Опрос, демонстрация. | | |
| 4,5 | Упражнения с мячами: ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры. | 2 | Изучать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой. | Зрительный контроль. | | |
| 6 | Силовая подготовка. Эстафеты с ведением мяча и бросками мяча в кольцо. | 1 | Уметь соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. | Фронтальный, индивидуальный, групповой. | Опрос, демонстрация. | | |
| 7,8 | Прыжки со скакалкой. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 2 | Проявлять качества ловкости и скоростно-силовые качества. Изучать технику ловли и передачи мяча. | Групповой, фронтальный, соревновательный. | Зрительный контроль. | | |
| 9 | Силовая подготовка. Подвижные игры «Охотники и утки», «Горелки». | 1 | Воспитывать силовые способности. Уметь самостоятельно играть в предложенную подвижную игру. | Беседа, групповой метод. | Опрос, демонстрация. | | |

| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Характеристика деятельности | Форма работы | Методы оценки достижений | дата | |
|-------|--|--------------|---|--|--------------------------|-------|-------|
| | | | | | | План. | Факт. |
| 10,11 | Ведение мяча на месте и в движении (на оценку). Эстафеты с бросками мяча и ведением мяча. Прыжки на скакалке. | 2 | Демонстрировать полученные умения и навыки в ведении мяча. Развивать прыгучесть и координацию. | Рассказ, показ, фронтальный, поточный. | Зрительный контроль. | | |
| 12 | Силовая подготовка. Подвижные игры «Салки», «Бездомный заяц». | 1 | Воспитывать силовые способности. Уметь самостоятельно играть в предложенную подвижную игру. | Беседа, рассказ, игровой метод. | Опрос, демонстрация. | | |
| 13,14 | Упражнения с мячами: ловля и передача мяча (контроль). Прыжки на скакалке. | 2 | Учиться взаимодействовать в парах и группах. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. | Объяснение, демонстрация, групповой метод. | Зрительный контроль. | | |
| 15 | Прыжки на скакалке. Силовая подготовка. Подвижные игры. | 1 | Развивать силовые способности, ловкость, быстроту, прыгучесть. | Беседа, рассказ. | Опрос, демонстрация. | | |
| 16,17 | Упражнения с мячами: подводящие упражнения для верхней передачи в волейболе. | 2 | Учиться взаимодействовать в парах и группах. | Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой. | Зрительный контроль. | | |
| 18 | Упражнения с мячами. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Салки» | 1 | Изучать технику жонглирования мячом. Учиться принимать решения в условиях игровой д | Показ, групповой метод. | Опрос, демонстрация. | | |
| 19,20 | Подводящие упражнения для изучения подачи мяча. Эстафеты с мячами. | 2 | Изучать движения подачи мяча. Воспитывать координацию, быстроту реакции, силу. | Фронтальный, групповой, индивидуальный. Частично-регламентированного упражнения. | Зрительный контроль. | | |

| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Характеристика деятельности | Форма работы | Методы оценки достижений | дата | |
|-------|---|--------------|---|--|--------------------------|-------|-------|
| | | | | | | План. | Факт. |
| 21 | Прыжки со скакалкой. Подвижные игры. | 1 | Развивать силовые способности, ловкость, быстроту, прыгучесть. | Игровой, соревновательный, групповой методы. | Опрос, демонстрация. | | |
| 22,23 | Прыжки со скакалкой (на оценку). Национальные подвижные игры «Журавли». | 2 | Развивать силовые способности, ловкость, быстроту, прыгучесть. | Групповой метод, метод разучивание в целом. | Зрительный контроль. | | |
| 24 | Силовая подготовка. Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | Воспитывать скоростно-силовые качества, координацию. | Игровой, соревновательный, групповой методы. | Опрос, демонстрация. | | |
| 25,26 | Упражнения с мячами: подводящие упражнения для верхней передачи в волейболе. | 2 | Учиться взаимодействовать в парах и группах. | Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой. | Зрительный контроль. | | |
| 27 | Упражнения с мячами. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Салки с ленточками». | 1 | Развивать физические качества. Учиться владению мяча. | Игровой, соревновательный, групповой методы. | Опрос, демонстрация. | | |
| 28,29 | Подводящие упражнения для изучения подачи мяча. Эстафеты с мячами. | 2 | Изучать движения подачи мяча. Воспитывать координацию, быстроту реакции, силу. | Рассказ, демонстрация, групповой, соревновательный | Зрительный контроль. | | |
| 30 | Контрольно-оценочный урок. | 1 | Уметь демонстрировать физические качества. | Групповой метод, индивидуальный. | Опрос, демонстрация. | | |

Тематическое планирование 4 класс (4 четверть)

| № | Тема урока | Кол-во часов | Характеристика деятельности | Форма работы | Методы оценки достижений | Дата | |
|-------------|---|--------------------|---|--|-----------------------------------|------|-------|
| | | | | | | План | Факт. |
| | Ходьба и бег с заданиями. | В течение четверти | Изучать разнообразные способы ходьбы и бега | Поточный | Зрительный контроль | | |
| 1, 2 | Старты из различных и.п. Прыжки в длину с места. Силовая подготовка (поднимание туловища). Эстафеты с бегом и прыжками. Техника безопасности. | 2 | Развивать скоростно-силовые способности. Осваивать технику прыжковых упражнений. | Фронтальный групповой и игровой методы. | Зрительный контроль | | |
| 3, 4 | Челночный бег 3х10 метров. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Игра «Журавли».(осет) | 2 | Развивать скоростно-силовые способности, координацию. Осваивать технику прыжковых упражнений. | Фронтальный групповой и игровой методы. | Зрительный контроль | | |
| 5, 6 | Челночный бег – на оценку. Многоскоки. Игра « Перетягивания». (осет). «Чука». | 2 | Развивать скоростно-силовые способности, координацию. | Фронтальный групповой и игровой методы. | Зрительный контроль, хронометраж. | | |
| 7, 8 | Прыжки в длину с места – на оценку. Эстафеты с бегом и прыжками. | 2 | Развивать скоростно-силовые способности | Фронтальный групповой и игровой методы. | Зрительный контроль, измерение. | | |
| 9 | Мониторинг знаний о физической культуре | 1 | Демонстрировать знания о физической культуре. | Опрос. | Оценка. | | |
| 10 | Метание набивного мяча. Силовая подготовка. Игра «Попади в мяч», «Салки с выручением». | 1 | Соблюдать технику безопасности при метаниях и играх. Осваивать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Фронтальный групповой индивидуальный и игровой методы. | Зрительный контроль | | |
| 11 | Метание малого мяча в цель с 4-5 метров. Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | Соблюдать технику безопасности при метаниях и играх. Осваивать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и | Фронтальный групповой индивидуальный и игровой методы. | Зрительный контроль | | |

| № | Тема урока | Кол-во часов | Характеристика деятельности | Форма работы | Методы оценки достижений | Дата | |
|---------------|--|--------------|---|--|-----------------------------------|------|-------|
| | | | | | | План | Факт. |
| | | | координации. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | | | | |
| 12 | Контрольно-оценочный урок | 1 | Уметь демонстрировать физические качества. | | | | |
| 13, 14 | Ходьба с заданием. Изучение техники спринтерского бега. Бег 30 метров. Силовая подготовка (отжимания). Игра «Бездомный заяц». Олимпийские игры: история возникновения. | 2 | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 метров. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений. Изучать технику бега на короткие дистанции | Рассказ, беседа, объяснение, фронтальный метод, игровой метод. | Зрительный контроль | | |
| 15, 16 | Прыжки со скакалкой. Бег с максимальной скоростью (60 м.). Игра «Вызов номеров». Олимпийские игры: история возникновения. | 2 | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 метров. | Рассказ, объяснение, фронтальный метод, игровой метод. | Зрительный контроль | | |
| 17, 18 | Бег на результат (30, 60 м.). Игра «День и ночь». Понятия «старт», «финиш». | 2 | Уметь демонстрировать скоростные качества. Правильно выполнять движения в беге. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений. | Групповой и игровой метод. | Зрительный контроль, хронометраж. | | |
| 19, 20 | Бег (4 мин.). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки со сменой водящего». Развитие выносливости. Понятия спринтерский, стайерский и марафонский бег. | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе 5-10 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать Ч.С.С. после упражнений. | Фронтальный и игровой методы. | Зрительный контроль | | |

| № | Тема урока | Кол-во часов | Характеристика деятельности | Форма работы | Методы оценки достижений | Дата | |
|-----------|---|--------------|---|-------------------------------|-----------------------------------|------|-------|
| | | | | | | План | Факт. |
| 21, 22 | Прыжки со скакалкой. Бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы. Игра «Караси и щука». Развитие выносливости. Олимпийские виды спорта. | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе 5-10 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать Ч.С.С. после упражнений. | Фронтальный и игровой методы. | Зрительный контроль | | |
| 23 | Силовая подготовка (отжимания). Бег (6 мин.). Чередование бега и ходьбы. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Олимпийская символика. | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе 5-10 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать Ч.С.С. после упражнений. | Фронтальный и игровой методы. | Зрительный контроль | | |
| 24 | Кросс (1 км.)-на оценку. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе 5-10 минут. | Фронтальный и игровой методы. | Зрительный контроль, хронометраж. | | |