

Филиал муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ»  
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области  
«Тумкинская основная школа»

Рассмотрено и согласовано на  
ШМО учителей начальных классов  
Протокол № 1 от 28.08.23  
\_\_\_\_\_ З.Ш.Зинетуллина

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
от 30.08.2023 г.  
\_\_\_\_\_ З. Ш. Зинетуллина



Утверждаю  
Директор лицея  
Приказ № 111 от 31.08.2023 г.  
\_\_\_\_\_ Е. А. Рукавишникова

**Рабочая программа по физической культуре для 4 класса  
(базовый уровень)  
Срок реализации: 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
Семенкин П.П  
учитель физической культуры

Год составления: 2023

## Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса предназначена для базового уровня и разработана на основе:

- Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Требований Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644 и приказом Минобрнауки от 31. 12.2015 № 1577;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 08.04.2015 №1/15). В редакции протокола №1\20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»,
- Приказа Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 ноября 2019 г. N 632 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 г. N 249 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 29.12.2010 N 189;
- Учебного плана МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 110;

- Календарного учебного графика МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 109;
- Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ» с изменениями, утвержденными директором лицея от 31.08.2023 № 116;
- Авторская программа учебного предмета (В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2018. - 64 с.);
- Учебно-методического комплекса:

Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2019.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом для базового уровня.

Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры в 4 классе отводится 99 часов (3 часа в неделю).

**Изменения, вносимые в программу в связи возможным переходом на дистанционное обучение. В связи с возможностью перехода в данном учебном году на дистанционное обучение будут использоваться следующие типы уроков:**

При дистанционном обучении возможны следующие типы уроков:

Он-лайн урок,

Он-лайн лекция

Он-лайн экскурсия

Чат-дискуссия

Дистанционное тестирование

Урок-консультация

Будут внесены изменения и в раздел КТП «Виды учебной деятельности, контроля»:

Урок с использованием видеоконференцсвязи

Чат-занятие

Обмен информацией

Индивидуальная консультация

Выполнение виртуальных работ

Дистанционное тестирование

Веб-квест

**Программа содержит следующие разделы:**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета;

2. Содержание учебного предмета, курса;

3. Тематическое планирование.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

**У обучающихся будут сформированы:**

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- патриотическое сознание и гражданская позиция личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- положительная мотивация и устойчивый учебно-познавательный интерес к учебному предмету «Физическая культура».
- эстетическое и этическое сознание через освоение культуры движения и культуры тела;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- духовно-нравственная культура, чувство толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- овладение способами профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

### **Метапредметные результаты**

**У обучающихся будут сформированы:**

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общую цель и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- умение разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО РАЗДЕЛАМ**

### **1. Знания и о физической культуре**

#### **Обучающиеся научатся:**

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *Составлять комплекс утренней зарядки;*
- *Участвовать в диалоге на уроке;*
- *Умение слушать и понимать других;*
- *Пересказывать тексты по истории физической культуры;*
- *Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;*
- *Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *Определять цель возрождения Олимпийских игр;*
- *Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;*
- *Правильно выполнять правила личной гигиены;*
- *Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».*

### **2. Гимнастика с элементами акробатики**

#### **Обучающиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
- *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

### **3. Легкая атлетика**

#### **Обучающиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;

- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
- *Описывать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;*
- *Описывать технику метания малого мяча;*
- *Осваивать технику метания малого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

#### **4. Лыжная подготовка**

##### **Обучающиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;



- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;
- Кататься на лыжах «змейкой»;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
- *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
- *Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
- *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
- *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

#### **5. Подвижные игры**

##### **Обучающиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

##### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;*
- *Излагать правила и условия проведения подвижных игр;*
- *Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;*
- *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;*
- *Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*
- *Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;*
- *Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;*
- *Осваивать технические действия из спортивных игр;*
- *Моделировать технические действия в игровой деятельности;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;*
- *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*

- *Развивать физические качества;*
- *Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;*
- *Использовать подвижные игры для активного отдыха.*

## **2.Содержание учебного предмета**

### **1. Знания и о физической культуре (7ч)**

- 1.1. Организационно-методические указания.
- 1.2. Возникновение физической культуры и спорта.
- 1.3. Олимпийские игры.
- 1.4. Что такое физическая культура?
- 1.5. Темп и ритм.
- 1.6. Личная гигиена человека.

### **2. Гимнастика с элементами акробатики (19ч.)**

- 2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
- 2.4. Тестирование виса на время.
- 2.5. Стихотворное сопровождение на уроках.
- 2.6. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
- 2.7. Перекаты.
- 2.8. Разновидности перекатов.
- 2.9. Техника выполнения кувырка вперед.
- 2.10. Кувырок вперед.
- 2.11. Стойка на лопатках, «мост».
- 2.12. Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- 2.13. Стойка на голове.
- 2.14. Лазанье по гимнастической стенке.
- 2.15. Перелезание на гимнастической стенке.
- 2.16. Висы на перекладине.
- 2.17. Круговая тренировка.
- 2.18. Прыжки со скакалкой.
- 2.19. Прыжки в скакалку.
- 2.20. Круговая тренировка.
- 2.21. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.

- 2.22. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- 2.23. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- 2.24. Вращение обруча.
- 2.25. Обруч – учимся им управлять.
- 2.26. – 2.27. Круговая тренировка.
- 2.28. Лазанье по канату.
- 2.29. Прохождение полосы препятствий.
- 2.30. Прохождение усложненной полосы препятствий.
- 2.31. Тестирование вися на время.
- 2.32. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.33. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- 2.34. Тестирование подъема туловища за 30 с.

### **3. Легкая атлетика (25 ч)**

- 3.1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.2. Техника челночного бега.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.4. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.5. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.6. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.7. Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- 3.8. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.9. Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.10. Прыжки в высоту.
- 3.11. Бросок набивного мяча от груди.
- 3.12. Бросок набивного мяча снизу.
- 3.13. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.14. Техника метания на точность
- 3.15. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.16. Беговые упражнения.
- 3.17. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.18. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.19. Тестирование метания мешочка на дальность.

### **4. Лыжная подготовка (19 ч)**

- 4.1. Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.
- 4.2. Скользящий шаг на лыжах без палок.
- 4.3. Повороты переступанием на лыжах без палок.
- 4.4. Ступающий шаг на лыжах с палками.
- 4.5. Скользящий шаг на лыжах.
- 4.6. Поворот переступанием на лыжах с палками.
- 4.7. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.
- 4.8. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
- 4.9. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- 4.10. Скользящий шаг на лыжах «змейкой».
- 4.11. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- 4.12. Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### **5. Подвижные игры (30ч)**

- 5.1. Русская народная подвижная игра «Горелки».
- 5.2. Подвижная игра «Мышеловка».
- 5.3. Ловля и броски мяча в парах.
- 5.4. Подвижная игра «Осада города».
- 5.5. Индивидуальная работа с мячом.
- 5.6. Школа укрощения мяча.
- 5.7. Подвижная игра «Ночная охота»
- 5.8. Глаза закрывай – упражненье начинай.
- 5.9. Подвижные игры.
- 5.10. Подвижная игра «Белочка – защитница».
- 5.11.- 5.12. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.13. Ведение мяча.
- 5.14. Ведение мяча в движении.
- 5.15. Эстафеты с мячом.
- 5.16. Подвижные игры с мячом.
- 5.17. Подвижные игры.
- 5.18. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.19. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- 5.20. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- 5.21. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.

5.22. Подвижная игра «Точно в цель».

5.23. Подвижные игры для зала.

5.24. Командная подвижная игра «Хвостики».

5.25. Русская народная подвижная игра «Горелки».

### 3. Тематическое планирование

№	Наименование раздела, тема	Кол-во часов
1	Знания и о физической культуре	7
2	Гимнастика с элементами акробатики	19
3	Легкая атлетика	25
4	Лыжная подготовка	19
5	Подвижные игры	29
6	Итого	99

Приложение

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Формы организации учебной деятельности	Виды деятельности, контроль	Дата	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Урок-игра. он-лайн урок	Фронтальная	ознакомление с ролью и значением уроков физкультуры, с требованиями к одежде, обуви, с основными гигиеническими правилами, с правилами поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке;	<b>01.09</b>	
2	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм и темп	1	Урок-путешествие он-лайн урок	Фронтальная	ознакомление с понятиями «темп», «ритм»; выполнение организующих строевых команд и приемов, упражнений в различном темпе и ритме, метания мяча на дальность;	<b>04.09</b>	
3	Роль режим дня в жизни человека.	1	Урок-путешествие он-лайн урок	Фронтальная	ознакомление с понятиями «режим дня», «личная гигиена», значением режима дня и личной гигиены в жизни человека	<b>06.09</b>	
4	Техника бега. Различные виды бега.	1	Урок-игра он-лайн урок	Фронтальная	ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов;	<b>08.09</b>	
5-6	Виды бега. Челночный бег 3x10 м	2	Урок-игра он-лайн урок	Фронтальная	выполнение беговой разминки, ознакомление с техникой выполнения челночного бега	<b>11.09</b> <b>13.09.</b>	
7	Техника метания мяча на дальность	1	Урок-соревнов-е он-лайн урок	Фронтальная	ознакомление с техникой метания мяча на дальность выполнение разминки в движении, метание мяча на дальность, выполнение упражнений на равновесие	<b>15.09</b>	
8-9	Техника прыжков и их разновидности	2	Урок-игра он-лайн урок	Фронтальная	ознакомление с разновидностями прыжков; выполнение упражнений в различном ритме и темпе, бега	<b>18.09</b> <b>20.09</b>	
10-11	Техника броска малого мяча в цель	2	Урок-соревнование он-лайн урок	Фронтальная	выполнение упражнений на развитие слуха, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, общеразвивающих упражнений с малыми мячами	<b>22.09</b> <b>25.09</b>	
12-13	Комплекс ОРУ, направленный на развитие равновесия.	2	Комбинированный урок он-лайн урок	Индивидуальная	Тест – вис на время; выполнение упражнений на развитие слуха, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, общеразвивающих	<b>27.09</b> <b>29.09.</b>	

					упражнений на развитие координации движений		
14-15	Техника прыжок в длину с места	2	Урок-игра он-лайн урок	Индивидуальная	тест – прыжок в длину с места выполнение упражнений на развитие гибкости и внимания	<b>02.10</b> <b>04.10</b>	
16-17	Различные способы наклона туловища.	2	Комбинированный урок он-лайн урок	Индивидуальная	тест – наклон вперед из положения стоя выполнение бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, комплекса зарядки;	<b>06.10</b> <b>16.10</b>	
18-19	Различные способы подтягивания	2	Урок открытия новых знаний он-лайн урок	Индивидуальная	Тест – подтягивание на низкой перекладине из положения вис лежа; разучивание поворотов прыжком направо и налево; выполнение бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, комплекса зарядки;	<b>18.10</b> <b>20.10</b>	
20	Ловкость. Подвижная игра со скакалкой.	1	Урок-игра он-лайн урок	Фронтальная	выполнение упражнений на скакалках, ходьбы, бега, организующих строевых команд и приемов, участие в игре «День и ночь»;	<b>23.10</b>	
21-22	Выносливость. Подвижные игры с кеглями.	2	Урок-соревнование он-лайн урок	Фронтальная	выполнение разминки со скакалками, ходьбы, бега, организующих строевых команд и приемов, участие в играх;	<b>25.10</b> <b>27.10</b>	
23	Координация. Спортивные игры с мячом.	1	Урок открытия новых знаний он-лайн урок	Фронтальная	разучивание техники броска набивного мяча из-за головы и от груди; выполнение организующих строевых команд, ходьбы с заданиями, разминки с мячами, броска набивного мяча из-за головы и от груди, упражнения на внимание	<b>30.10</b>	
24	Гибкость. Спортивные игры с мячом.	1	Урок-игра он-лайн урок	Фронтальная	выполнение организующих строевых команд, бега, разминки в ходьбе, упражнения на равновесие, с мячами в парах;	<b>01.11</b>	
25	Из истории физической культуры.	1	Урок открытия новых знаний он-лайн урок	Фронтальная	ознакомление с возникновением первых соревнований. Выявление роли и значения соревнований в жизни человека.	<b>03.11</b>	
26	Подвижные игры	1	Урок	Индивидуальная	тест – подъем туловища из положения лежа за 30	<b>06.11</b>	

	для освоения спортивных игр.		развивающег о контроля он-лайн урок		секунд ознакомление с ролью и значением утренней зарядки в жизни человека; выполнение упражнений на развитие внимания, бега, ходьбы		
27	Закаливающие процедуры и их значения в жизни человека	1	Урок открытия новых знаний он-лайн урок	Фронтальная	ознакомление с ролью и значением физкультминутки; выполнение упражнений на развитие внимания, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, физкультминутки, передачи мяча в определенном ритме;	<b>08.11</b>	
28	Акробатические упражнения. ОРУ	1	Урок открытия новых знаний он-лайн урок	Фронтальная	ознакомление с висом прогнувшись на гимнастических брусьях; выполнение разминки с гимнастическими палками, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов,	<b>10.11</b>	
29-30	Акробатические упражнения. Лазание и перелезание	2	Урок открытия новых знаний он-лайн урок	Фронтальная	выполнение разминочных упражнений на развитие осанки, на внимание, ходьбы, бега, организующих строевых команд и приемов, лазанья и перелезания по гимнастической стенке	<b>13.11</b> <b>15.11</b>	
31-32	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	2	Урок открытия новых знаний он-лайн урок	Фронтальная	выполнение разминки с гимнастическими палками, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, круговой тренировки, вися углом, прогнувшись и согнувшись на гимнастических брусьях; выполнение кувырка вперед	<b>17.11</b> <b>27.11</b>	
33	Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий	1	Урок методологической направленности он-лайн урок	Фронтальная	выполнение разминки с гимнастическими палками, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, круговой тренировки, упражнений на внимание;	<b>29.11</b>	
34-	Акробатические	2	Урок	Фронтальная	выполнение разминки с гимнастическими	<b>01.12</b>	



35	упражнения. Стойки.		открытия новых знаний он-лайн урок		палками, бега, ходьбы «змейкой», организующих строевых команд и приемов, упражнений на гимнастических брусьях (висы прогнувшись и согнувшись, перевороты), гимнастической стенке (лазанье и перелазание), кувырка вперед;	<b>04.12</b>	
36	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Вращение обруча	1	Урок открытия новых знаний он-лайн урок	Фронтальная	выполнение разминки с обручами, организующих строевых команд, вращения обруча вокруг туловища, на полу, круговой тренировки (кувырки, лазанье по гимнастической стенке, вис на гимнастической стенке,	<b>06.12</b>	
37	Акробатические упражнения. Лазание по канату	1	Урок открытия новых знаний он-лайн урок	Фронтальная	разучивание техники лазанья по канату; выполнение организующих строевых команд, бега «змейкой», ходьбы, разминки с гимнастическими палками, круговой тренировки	<b>08.12</b>	
38-39	Совершенствование навыков акробатических упражнений.	2	Урок открытия новых знаний он-лайн урок	Фронтальная	разучивание техники прыжков через скакалку; выполнение организующих строевых команд, разминки на гимнастической скамейке, круговой тренировки (лазанье по канату, вис на гимнастической стенке, кувырок боком, отжимание, подъем ног,	<b>11.12</b> <b>13.12</b>	
40-41	Русские народные подвижные игры	2	Урок открытия новых знаний он-лайн урок	Фронтальная	ознакомление с русскими народными играми («Горелки»); выполнение упражнений на внимание, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов;	<b>15.12</b> <b>18.12</b>	
42-43	Подвижные игры с элементами акробатики.	2	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	ознакомление с правилами игры «Колдунчики»; выполнение общеразвивающих упражнений на координацию движений, организующих строевых команд и приемов;	<b>20.12</b> <b>22.12</b>	

			он-лайн урок				
44	Подвижные игры разных народов.	1	Урок открытия новых знаний он-лайн урок	Фронтальная	выполнение разминочных упражнений в движении, на равновесие, бега, ходьбы с заданиями, в стихотворном сопровождении, организующих строевых команд и приемов, подъема туловища за 30 секунд; участие в игре «Ловишка с предметами на голове»;	<b>25.12</b>	
45-46	Спортивные игры с мячом.	2	Урок методологической направленности он-лайн урок	Фронтальная	выполнение упражнений на внимание, на гимнастической скамейке, ходьбы «гусиным шагом» в стихотворном сопровождении, бега, организующих строевых команд и приемов; участие в игре «Ловля обезьян»;	<b>27.12</b> <b>29.12</b>	
47-48	Спортивные игры. Правила игр. Урок-обобщение	2	Урок методологической направленности он-лайн урок	Фронтальная	выполнение организующих строевых команд, бега, ходьбы, разминки в стихотворном сопровождении, упражнения на внимание, с мячами в парах; участие в игре «Осада города»;	<b>08.01</b> <b>10.01</b>	
49	Организующие команды и приёмы.	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	разучивание техники ступающего шага, организующих строевых команд: выполнение ступающего шага на лыжах, организующих строевых команд;	<b>12.01</b>	
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	разучивание техники обгона на лыжах, организующих строевых команд: выполнение ступающего шага, обгона на лыжах,	<b>15.01</b>	
51	Закрепление передвижение на лыжах ступающим	1	Урок рефлексии	Фронтальная	разучивание техники обгона на лыжах, организующих строевых команд: выполнение ступающего шага, обгона на лыжах,	<b>17.01</b>	

	шагом.						
52-53	Техника поворота переступанием на месте	2	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	разучивание техники поворота переступанием лыж вокруг пяток, организующих строевых команд; выполнение ступающего шага на лыжах, организующих строевых команд, поворота переступанием лыж вокруг пяток; протаптывание лыжни;	<b>19.01</b> <b>22.01</b>	
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	разучивание техники движения на лыжах скользящим шагом без палок; протаптывания лыжни, обгона, движения скользящим шагом без палок;	<b>25.01</b>	
55	Закрепление техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.	1	Урок рефлексии	Фронтальная	разучивание техники движения на лыжах скользящим шагом без палок; протаптывания лыжни, обгона, движения скользящим шагом без палок;	<b>26.01</b>	
56-57	Техника спуска в основной стойке на лыжах	2	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	разучивание техники спуска в полуприседе (без палок); выполнение ступающего шага на лыжах с продвижением вперед, организующих строевых команд, поворота переступанием лыж вокруг пяток; протаптывания лыжни, обгона, движения скользящим шагом без палок;	<b>29.01</b> <b>31.02</b>	
58-59	Техника торможения падением на лыжах	2	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	разучивание техники торможения падением; выполнение ступающего шага на лыжах с продвижением вперед, организующих строевых команд, обгона; протаптывания лыжни,	<b>02.02</b> <b>05.02</b>	
60-61	Техника ступающего шага с палками на лыжах	2	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	разучивание правильного пристегивания лыж, техники работы рук с палками во время движения, при падении; выполнение ступающего шага на лыжах с продвижением вперед, организующих строевых команд, обгона; протаптывания лыжни, движения скользящим шагом без палок;	<b>07.02</b> <b>09.02</b>	
62-63	Техника скользящего шага с палками на лыжах	2	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	разучивание техники скользящего шага с палками; выполнение ступающего шага на лыжах с продвижением вперед, организующих строевых команд, обгона;	<b>12.02</b> <b>14.02</b>	

64-65	Техника торможения палками на лыжах	2	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	разучивание техники торможения палками на лыжах; выполнение ступающего (скользящего) шага на лыжах	<b>16.02</b> <b>26.02</b>	
66	Движение змейкой на лыжах с палками	1	Урок методологической направленности	Фронтальная	познакомиться с движением «змейкой» на лыжах с палками; выполнение организующей строевой команды «Лыжи под руку», ходьбы ступающим (скользящим) шагом; прохождение дистанции на лыжах; участие в играх;	<b>28.02</b>	
67	Соревнование «Лыжные гонки»	1	Урок рефлексии	Фронтальная	выполнение организующей строевой команды «Лыжи под руку», ходьбы ступающим (скользящим) шагом; прохождение дистанции на лыжах; участие в играх;	<b>01.03</b>	
68	Бадминтон. Знакомство с видом спорта.	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с бадминтоном.	<b>04.03</b>	
69	Основные стойки и перемещения в них.	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с бадминтоном, хватка бадминтонной ракетки, волана, способы перемещения.	<b>06.03</b>	
70	Способы перемещения. Подача. Виды подачи.	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи.	<b>08.03</b>	
71-72	Подачи и удары. Далёкий удар.	2	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары (далёкий удар с замаха сверху)	<b>11.03</b> <b>13.03</b>	
73-74	Правила одиночной и парной игры. Игра в бадминтон.	2	Урок методологической	Фронтальная	выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры.	<b>15.03</b> <b>18.03</b>	

			направленно сти				
75	Режим дня и личная гигиена человека.	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	ознакомление с понятиями «режим дня», «личная гигиена», значением режима дня и личной гигиены в жизни человека	<b>20.03</b>	
76	Ходьба и развитие координационных способностей.	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение организующих строевых команд, бега по ориентирам («по следам»), ходьбы, разминки с элементами игры «Класс, смирно!», упражнения на развитие чувства времени, виса на гимнастической стенке	<b>22.03</b>	
77	Освоение навыков прыжков. Развитие скоростных способностей.	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение организующих строевых команд, бега с заданием, ходьбы, разминки с речевым сопровождением, упражнения на равновесие, прыжка в длину с места	<b>25.03</b>	
78	Прыжки в длину с места, развитие скоростно-силовых способностей.	1	Урок рефлексии	Фронтальная	выполнение организующих строевых команд, бега с заданием, ходьбы, разминки с речевым сопровождением, упражнения на равновесие,	<b>27.03</b>	
79	Овладение навыков метания малого мяча в цель.	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение организующих строевых команд, бега, ходьбы, разминки на развитие координации движений, упражнения на внимание,	<b>29.03</b>	
80	Освоение навыков бега и развитие выносливости.	1	Урок рефлексии	Фронтальная	выполнение организующих строевых команд, бега с заданиями, ходьбы по кругу, «змейкой», спиралью, бега на 30 м (на скорость), упражнения на внимание	<b>01.04</b>	
81	Совершенствование бега, развитие координационных способностей.	1	Урок рефлексии	Фронтальная	выполнение организующих строевых команд, бега, ходьбы, разминки, направленной на развитие координации движений, круговой тренировки упражнения на внимание;	<b>03.04</b>	
82	Тестирование в челночном беге 3 x 10 м	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальная	Тест - челночный бег выполнение организующих строевых команд, бега, ходьбы, разминки, направленной на развитие координации движений,	<b>05.04</b>	

83	Метание мяча на дальность	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение организующих строевых команд, бега, ходьбы, разминки с элементами игры «Запрещенное движение», метания мяча на дальность, упражнения на внимание;	<b>15.04</b>	
84	Легкоатлетическая эстафета.	1	Урок рефлексии	Фронтальная	выполнение бега, ходьбы; участие в эстафете;	<b>17.04</b>	
85	Упражнения со скакалкой. Прыжки.	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	разучивание техники прыжков через скакалку; выполнение организующих строевых команд, разминки на гимнастической скамейке, круговой тренировки (лазанье по канату, вис на гимнастической стенке, кувырок боком, отжимание, подъем ног, вращение обруча, наклоны),	<b>19.04</b>	
86	Вращение обруча. Техника отжимания.	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение разминки с обручами, организующих строевых команд, вращения обруча вокруг туловища, на полу, круговой тренировки (кувырки, лазанье по гимнастической стенке, вис на гимнастической стенке,	<b>22.04</b>	
87	Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки.	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение организующих строевых команд, разминки на гимнастической скамейке, круговой тренировки (лазанье по канату, вис на гимнастической стенке,	<b>24.04</b>	
88-89	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	2	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение организующих строевых команд, ходьбы, бега с заданием, разминки с мячами на матах, стойки на лопатках, «моста», кувырков вперед, круговой тренировки (упражнение на гибкость, подтягивание на низкой перекладине в висе лежа, вращение обруча, лазанье по гимнастической стенке,	<b>26.04</b> <b>29.04</b>	
90	Лазание и перелезание на гимнастической стенке.	1	Урок методологической направленности	Фронтальная	выполнение разминочных упражнений на развитие осанки, на внимание, ходьбы, бега, организующих строевых команд и приемов, лазанья и перелезания по гимнастической стенке;	<b>01.05</b>	

91	Преодоление полосы препятствий.	1	Урок методологической направленности	Фронтальная	выполнение разминки с гимнастическими палками, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов, круговой тренировки, упражнений на внимание;	<b>03.05</b>	
92-93	«Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика».	2	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение упражнений на скакалках, ходьбы, бега, организующих строевых команд и приемов, участие в игре	<b>06.05</b> <b>08.05</b>	
94-95	«Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика».	2	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение разминки со скакалками, ходьбы, бега, организующих строевых команд и приемов, участие в играх;	<b>10.05</b> <b>13.05</b>	
96-97	Тема урока: «Подвижные игры на материале раздела «Лёгкая атлетика».	2	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение упражнений на скакалках, ходьбы, бега, организующих строевых команд и приемов, участие в игре	<b>15.05</b> <b>17.05</b>	
98	Общеразвивающие упражнения и игры с малыми мячами.	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	разучивание техники броска набивного мяча из-за головы и от груди; выполнение организующих строевых команд, ходьбы с заданиями,	<b>20.05</b>	
99	Подвижные игры на материале раздела «Подвижные игры». Броски и ловля мяча в парах. Игры с мячом.	1	Урок открытия новых знаний	Фронтальная	выполнение организующих строевых команд, бега, разминки в ходьбе, упражнения на равновесие, с мячами в парах;	<b>22.05</b>	