**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**« Целинская средняя общеобразовательная школа № 8»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Рассмотрено***  на заседании школьного  методического объединения  Учителей начальных классов  (Наименование ШМО)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Жмака  Подпись, расшифровка подписи  Протокол № 1 от 22 августа 2022г. |  |
| ***Согласовано***  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Красавина  Подпись, расшифровка подписи  25 августа 2022г. |  |
| ***Принято*** на МС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Красавина  Подпись, расшифровка подписи  Протокол № 1 от 25 августа 2022г. |  |

**Рабочая программа**

на 2022-2023учебный год

**Предмет:** физическая культура

**Класс:**4а

**Составитель**: Тимченко Марина Петровна

высшая квалификационная категория

п..Целина

2022год

**Оглавление.**

1.Пояснительная записка………………………………………………………………………3

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета……………………………………4-5

3.Содержание учебного предмета………………………………………………………………6

4.Тематическое планирование………………………………………………………………… 7-14

5.Лист корректировки рабочей программы…………………………………………………... 15

6.Система оценивания…………………………………………………………………………..16

**1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Целинская средняя общеобразовательная школа № 8» с учетом Примерной программы начального общего образования по «Физической культуре» и авторской программы В.И.Лях «Физическая культура», М.: Просвещение, 2019г.

Рабочая программа ориентирована на учебник «Физическая культура», В.И.Лях, М.: Просвещение, 2019г.

Согласно учебному плану и календарному учебному графику на 2022-2023учебный год на изучение курса «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю, 101 часов в год

Срок реализации программы – 1 год.

**2.Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе 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;

·        – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

·        – 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;

·        – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

*Метапредметные результаты:*

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

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

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

·        – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

·        – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

*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 высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

·        – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***Учащиеся научатся:***

·        – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

·        – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

·        – использовать физическую культуры 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;

·        – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

·        – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

·        – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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

·        – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

уметь:

¬ выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование

правильной осанки;

¬ выполнять

комплексы

упражнений

утренней

зарядки

физкультминуток;

¬ играть в подвижные игры;

¬ выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

¬ выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности.

**3.Содержание учебного предмета.**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую часть входят**:

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к. предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики**

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика**: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**4.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | **Тема урока.** | **Содержание урока** | | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | |
| 1 | Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и бег. | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей | | 1 | 01.09. |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. | Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | | 1 | 01.09. |
| 3-4 | Ходьба и бег. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | | 2 | 06.09.,08.09. |
| 5 | Бег на результат 30, 60 м. | Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | | 1 | 08.09. |
| 6 | Прыжки. | Прыжки на одной ноге и двух ногах.  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | | 1 | 13.09. |
| 7 | Прыжки в длину с разбега. | . Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 | 15.09. |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | | 1 | 15.09. |
| 9-10 | Метание малого мяча. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях | | 2 | 20.09.22.09. |
| 11 | Метание малого мяча с места на заданное расстоя­ние. | . Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | 22.09. |
|  | | | | | |
| 12 | Инструктаж по ТБ.  Бег по пере­сеченной  ме­стности | | Бег (4 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бегаи ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100м).Уча­стие в подвиж­ной игре«Салки на марше» | 1 | 27.09 |
| 13 | Бег (4 мин). Пре­одоление препят­ствий. | | Бег (4 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100м | 1 | 29.09. |
| 14 | Бег (5 мин). Пре­одоление препят­ствий. | | Бег (5 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90м). | 1 | 29.09. |
| 15 | Пре­одоление препятствий. Чередование бега и ходьбы | | Бег (5 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90м).Уча­стие в под­вижной игре «Удочка» | 1 | 03.10. |
| 16 | Бег (6 мин). Пре­одоление препят­ствий. | | Бег (6 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90м). | 1 | 06.10. |
| 17 | Пре­одоление препятствий. Чередо­вание бега и ходьбы | | Бег (6 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90м).Уча­стие в под­вижной игре «Третий лишний» | 1 | 06.10. |
| 18 | Бег (7 мин). Пре­одоление препят­ствий. | | Бег (7 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90м).Уча­стие в под­вижной игре «Ры­баки и рыбки» | 1 | 11.10. |
| 19 | Пре­одоление препятствий. Чередо­вание бега и ходьбы | | Бег (7 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90м). | 1 | 13.10. |
| 20 | Пре­одоление препятствий. Чередо­вание бега и ходьбы. | | Бег (8 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90м).Уча­стие в под­виж­ной игре «Пере­бежка с выручкой». Измерение роста, веса, силы | 1 | 13.10. |
| 21 | Пре­одоление препятствий. Чередо­вание бега и ходьбы | | Бег (8 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70м).Выполнение основных уп­ражнений с различной ско­ростью. | 1 | 18.10. |
| 22 | Пре­одоление препятствий. Чередо­вание бега и ходьбы | | Бег (8 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70м).Уча­стие в под­виж­ной игре «Пробеги с прыжком» | 1 | 20.10. |
| 23 | Бег по пере­сеченной  ме­стности . Пре­одоление препят­ствий. | | Бег (8 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега си ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70м).Уча­стие в под­виж­ной игре «Салки-догонялки» | 1 | 20.10. |
| 24 | Пре­одоление препятствий. Чередо­вание бега и ходьбы | | Бег (9 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70м). Выполнение основных уп­ражнений с различной ско­ростью.  Уча­стие в под­виж­ной игре «Салки-догонялки» | 1 | 25.10. |
| 25 | Бег по пере­сеченной  ме­стности. Кросс 1 км. | | Кросс 1 км. Определение работающих мышц при беге. Уча­стие в под­виж­ной игре «Гуси-лебеди» | 1 | 27.10. |
| **Гимнастика** | | | | | |
| 26 | Инструктаж по ТБ. Акро­батика. Строевые упражнения | Изучают меры безопасности. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. | | 1 | 27.10. |
| 27 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. | | 1 | 08.11. |
| 28 | Стойка на лопатках. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. | | 1 | 10.11. |
| 29 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. | | 1 | 10.11. |
| 30 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. | | 1 | 15.11. |
| 31 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ | | 1 | 17.11. |
| 32 | Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Участие в подвижной игре «Маскировка в колоннах» | | 1 | 17.11. |
| 33 | Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Участие в подвижной игре «Маскировка в колоннах» | | 1 | 22.11. |
| 34 | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Участие в подвижной игре «Космонавты» | | 1 | 24.11. |
| 35 | Упражнения в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Участие в подвижной игре «Космонавты» | | 1 | 29.11. |
| 36 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Участие в подвижной игре «Отгадай, чей голосок» | | 1 | 01.12. |
| 37 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Участие в подвижной игре «Отгадай, чей голосок» | | 1 | 01.12. |
| 38 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Участие в игре «Посадка картофеля» | | 1 | 06.12. |
| 39 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Участие в игре «Не ошибись» | | 1 | 08.12. |
| 40 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Участие в игре «Не ошибись» | | 1 | 08.12. |
| 41 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Пе­релезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка» | | 1 | 13.12. |
| 42 | Пе­релезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Пе­релезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка» | | 1 | 15.12. |
| 43 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты» | | 1 | 15.12. |
|  | | | | | |
| 44 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты | Изучают меры безопасности. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты | | 1 | 20.12. |
| 45 | Подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка». | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты | | 1 | 22.12. |
| 46 | Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами | | 1 | 22.12. |
| 47 | Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами | | 1 | 27.12. |
| 48 | Подвижные игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами | | 1 | 10.01. |
| 49 | Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит» | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит» | | 1 | 12.01. |
| 50 | Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами | | 1 | 12.01. |
| 51 | Эстафеты с гимнастическими палками | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками | | 1 | 17.01. |
| 52 | Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками | | 1 | 19.01. |
| 53-54 | Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками | | 2 | 19.01.,24.01. |
| 55-56 | Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты | | 2 | 26.01.,26.01. |
| 57-58 | Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты | | 2 | 31.01.,02. |
| 59-60 | Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам». | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты | | 2 | 02.02.,07.02. |
| 61-62 | Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам». | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты | | 2 | 09.02.,09.02. |
| 63-64 | Подвижные игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты | | 2 | 14.02.,16.02. |
| 65-66 | Подвижные игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты | | 2 | 16.02.,21.02. |
| 67-68 | Подвижные игры: «Паровозики», «Наступление». | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты | | 2 | 28.02.,02.03. |
| 69-70 | Подвижные игры: «Паровозики», «Наступление». | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты | | 2 | 02.03.,07.03. |
|  | | | | | |
| 71 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. | Изучают меры безопасности. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись» | | 1 | 09.03. |
| 72 | Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит). | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись» | | 1 | 09.03. |
| 73 | Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему» | | 1 | 14.03. |
| 74 | Ведение на месте правой (левой) рукой,  в движении шагом. Игра «Мяч среднему» | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой,  в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему» | | 1 | 16.03. |
| 75 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч» | | 1 | 16.03. |
| 76 | Ловля и передача мяча  в движении. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой,  в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч» | | 1 | 21.03. |
| 77 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» | | 1 | 23.03. |
| 78 | Бросок двумя руками от груди. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» | | 1 | 23.03. |
| 79 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» | | 1 | 04.04. |
| 80 | Игры «Обгони мяч», «Перестрелка» | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка» | | 1 | 06.04. |
| 81 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка» | | 1 | 06.04. |
| 82 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка» | | 1 | 11.04. |
| 83 | Ловля и передача мяча на месте в круге. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка» | | 1 | 13.04. |
| 84 | Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка» | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка» | | 1 | 13.04. |
| 85 | Ведение мяча с изменением направления. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча» | | 1 | 18.04. |
| **Кроссовая подготовка** | | | |  |  |
| 86 | Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка  Бег (4 мин). | Изучают меры безопасности. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба -100м).Уча­стие в игре«Салки на марше» | | 1 | 20.04. |
| 87 | Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба -100м). | Бег (5 мин). Преодоление препятствий.  Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90м). | | 1 | 20.04. |
| 88 | Чередо­вание ходьбы и бега. Игра«Волк во рву». | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90м). | | 1 | 25.04. |
| 89 | Преодоление препятствий. Игра«Волк во рву» |  | | 1 | 27.04. |
| 90 | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90м). | | 1 | 27.04. |
| 91 | Чередо­вание ходьбы и бега. Игра «Перебежка с выручкой». | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба - 70м).Уча­стие в игре«Перебежка с выручкой» | | 1 | 02.05. |
| 92 | Кросс (1 км). | Кросс (1 км). Участие в игре «Салки-догонялки» | | 1 | 04.05. |
|  | | | | | |
| 93 | Инструктаж по ТБ. Бег с максимальной скоростью (60 м). | Изучают меры безопасности. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Участие в игре «Белые медведи» | | 1 | 04.05. |
| 94 | Ходьба через несколько препятствий. | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Участие в игре «Эстафета зверей» | | 1 | 11.05. |
| 95 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Участие в игре «Эстафета зверей» | | 1 | 11.05. |
| 96 | Бег на результат (30, 60 м). | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Участие в игре «Смена сторон» | | 1 | 16.05. |
| 97 | Прыжки. Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Участие в игре «Гуси-лебеди» | | 1 | 18.05. |
| 98 | Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Участие в игре «Гуси-лебеди» | | 1 | 18.05. |
| 99 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Участие в игре «Прыгающие воробушки» | | 1 | 23.05. |
| 100 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Участие в игре «Зайцы в огороде» | | 1 | 25.05. |
| 101 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Участие в игре «Зайцы в огороде» | | 1 | 25.05. |

Итого :101 час

**5.Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока по тематическому планированию** | **До корректировки** | | **Способ корректировки** | **После корректировки** | | |
| **Тема урока** | **Количество часов** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата урока** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**6.Система оценивания.**

**Таблица нормативов по физкультуре в 4-м классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Упражнение 4 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 5.7 | 6.6 | 6.8 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 6.3 | 6.8 | 7.0 |
| 8.8 | 9.9 | 10.2 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| 12.0 | 12.2 | 12.4 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 11.8 | 12.4 | 13.0 |
| Без учета времени | | | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) | Без учета времени | | |
| Без учета времени | | | [Бег на 1500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-1500-metrov) (мин.сек) | Без учета времени | | |
| 1100 | 1000 | 900 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 800 | 700 | 600 |
| 7.30 | 8.00 | 8.30 | Бег на лыжах 1 км, мин, сек | 8.00 | 8.30 | 9.00 |
| 12 | 9 | 7 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 11 | 8 | 6 |
| 155 | 130 | 120 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 145 | 125 | 110 |
| 80 | 70 | 60 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 70 | 60 | 45 |
| 70 | 60 | 40 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 75 | 65 | 50 |
| 42 | 38 | 34 | [Приседания](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-normativy) (кол-во раз/мин) | 38 | 34 | 30 |
| 27 | 22 | 15 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 17 | 14 | 9 |
| 18 | 15 | 12 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 15 | 12 | 10 |
| 360 | 270 | 220 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 345 | 265 | 215 |
| 19 | 17 | 13 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 30 сек (раз) | 17 | 14 | 11 |
| 33 | 30 | 20 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 25 | 20 | 16 |
| +8 | +5 | +3 | [Наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | +9 | +7 | +4 |
| 5 | 3 | 1 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  | | |
| 16 | 11 | 9 | [Подтягивание из виса лёжа](https://runetmir.com/sportnorm/podtyagivanie-iz-visa-na-nizkoj-perekladine) (раз) | 13 | 8 | 6 |
| 20 | 12 | 3 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 14 | 8 | 2 |
| 12 | 10 | 6 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 9 | 6 | 4 |