МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

муниципальное образование "Николаевский район"

МОУ Никулинская ОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании педагогического совета	Заместитель директора по УВР	Директор
Протокол №1 от 28. 08. 2024 г.	_____ Рамазанова Г.А. Приказ №251 от 30. 08. 2024 г.	_____ Ершова Л.Н. Приказ №251 от 30. 08. 2024 г.

Ершова Людмила Николаевна

Подписан: Ершова Людмила Николаевна
DN: OU=МОУ Никулинская ОШ, CN=Ершова Людмила Николаевна, E=niculino.nic@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2024-10-08 08:56:46
Foxit Reader Версия: 9.7.0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура)»

для обучающихся 4 класса

с.Никулино 2024

Аннотация

Название курса	Физическая культура
Класс	4
Количество часов	102 (3 часа в неделю).
Составитель	**Р.И. Бадаев**
Нормативная база	Изучение учебного предмета осуществляется на основании следующих нормативно-правовых документов: 1. Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями); 2. Приказа Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 № 413«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; 3. Порядка применения организациями,осуществляющими образовательную деятельность, электронного Приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении обучения, дистанционных образовательных технологий при реализацииобразовательных программ»; 4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»; 5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательнойдеятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительныеобразовательные программы, в условияхраспространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; 6. Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; 7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 года № 15«Об утверждении СП 3.1./2.4.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID -19)» 8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении СП 3.1./2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»; 9. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию

	образовательных программ, начального общего, основного общего, среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями); 10. Примерной основной образовательной программы ФГОС НОО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, (протокол от 28 июля 2016 г. № 2/16-з); 11. Письма Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 05.07.2022 № 73-ИОГВ 0105/4619 исх «Об организации образовательной деятельности 2022/2023 учебном году»; 12. Устава муниципального общеобразовательного учреждения Никулинской основной школы муниципального образования «Николаевский район» Ульяновской области; 13. Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Никулинская ОШ МО «Николаевский район» Ульяновской области; 14. Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура.4-класс (Стандарты второго поколения). - М.: Просвещение, 2011. – 232 с. 4-е изд., перераб. 15. Программы. Физическая культура В.И.Лях Рабочие программы 4 кл М.: «Просвещение», 2021г, -64 стр. 16. Положения о рабочей программе учителя – предметника муниципального общеобразовательного учреждения Никулинской основной школы муниципального образования «Николаевский район» Ульяновской области. 17. Учебный план МОУ Никулинская ОШ МО «Николаевский район» Ульяновской области на 2022-2023 уч.г.
Учебник	1 Учебник Физическая культура 4 класс М. Просвещение 2021г
Цель модуля	Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности , способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих задач: · совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании; · обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; · развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости; · формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; · развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми; · обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Метапредметные

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

1. Легкая атлетика и подвижные игры (17 ч)

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 длину с места и с разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;

- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.

Обучающиеся получат 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 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.

2. Гимнастика с основами акробатики (13 ч)

Обучающиеся научатся:

– Строиться в шеренгу и колонну;
– Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
– Выполнять наклон вперед из положения стоя;
– Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
– Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
– Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
– Выполнять вис на время;
– Проходить станции круговой тренировки;
– Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
– Лазать по канату;
– Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
– Выполнять висы не перекладине;
– Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
– Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
– Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
– Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
– Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Обучающиеся получат 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 упражнении;
– 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 в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

3. Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе (44 ч)

Обучающиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к лыжной подготовке
- Выполнять спуски, подъёмы, повороты;
  – Равномерному бегу ступающим и скользящим шагом;
  – Преодолевать дистанцию 1 км;
  – Обгонять друг друга;
  – Выполнять торможение.

Обучающиеся получат возможность научиться:

– Моделировать технику базовых способов преодолевать более длительные дистанции;
– Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращении;
– Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега на лыжах;

- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.

4. Подвижные игры и лёгкая атлетика (28 ч)

Обучающиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Обучающиеся получат 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.

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 длину с места и с разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.

2.Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика и подвижные игры (17 ч)

Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки». Бег 30м. Челночный бег3*10м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Бег 30 м.(тест). Игра «Пустое место». Бег 60м. Челночный бег 3*10м.(тест). Игра «Пустое место». Прыжок в длину с места. Игра «Вызов номеров». Прыжок в длину с места.(тест.) Игра «К своим флажкам». Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам». Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок с высоты (до40см). Метание малого мяча в цель, на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Метание мяча на дальность (зачет). Подвижная игра «Защита укрепления». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты. Разучивание правил игры «К своим флажкам». Эстафеты. Разучивание игры «Два мороза». Разучивание правил игры «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты. Разучивание игры «Невод». Разучивание правил игры «Гуси-лебеди». Эстафеты. Разучивание игры «Посадка картошки». Разучивание правил игры «Прыжки по полоскам». Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч». Эстафеты. Разучивание игры «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Разучивание игры «Вызов номеров». Эстафеты. Разучивание правил игры «Западня». Эстафеты. Разучивание игры «Конники-спортсмены». Эстафеты. Разучивание правил игры «Птица в клетке». Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге». Разучивание игры «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге». Эстафеты. Разучивание игры «Лисы и куры». Эстафеты. Разучивание игры «Точный расчет».

Гимнастика с основами акробатики (13 ч)

Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение». Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор». Перекаты. Кувырки. «Мост» из положения лежа на спине. «Мост» из положения лежа на спине. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка». Вис стоя и лёжа. Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал». Вис на согнутых руках .Акробатическое соединение из изученных элементов. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Опорный прыжок. Опорный прыжок –вскок на козла в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Опорный прыжок –вскок на козла в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Слушай сигнал». Стойка на двух ногах и одной ноге на гимнастической скамейке.

Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе (44 ч)

Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг, скольжение без палок до 1000м. Ступающий шаг, скольжение без палок. Повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Круговая эстафета с палками с этапом до100м. Подъем ступающим шагом на склон с палками и спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафета со спуском и подъемом на склон. Попеременный двухшажный ход с палками Подъемы и спуски со склонов. Дистанция 1000м. Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов без палок. Дистанция до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?» Попеременный двухшажный ход без палок и с палками (зачет).Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом до 150м. Скольжение на учебном круге. Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов (зачет). Торможение плугом и упором. Дистанция 1000м . Эстафеты с этапом до 150м. Прохождение дистанция до 2,5 км.

Инструктаж по Т.Б. Броски в цель (мишень). Ведение на месте. Ловля и передача мяча. Разучивание игры «Попади в обруч». Ловля и передача мяча (зачет). Ведение на месте. Разучивание игры «Передал-садись». Броски в цель (мишень). Повторение игры «Передал-садись». Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Мяч - среднему». Ведение мяча в движении. Повторение игры «Мяч - среднему». Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч соседу». Броски в цель (кольцо). Разучивание игры «Передача мяча в колоннах». Ловля и передача в движении. Броски в кольцо. Эстафеты. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. Повторение игры «Мяч в корзину». Игра «Школа мяча». Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».

Подвижные игры и лёгкая атлетика (28 ч)

Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Бег 30м. Игра «Команда быстроногих». Разновидности ходьбы. Бег 30м. (зачет). Бег 60м. Игра «Вызов номеров». Прыжок с места. Игра «Волк во рву». Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка». Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м.на результат. Метание малого мяча в вертикальную и в горизонтальную мишень. Метание мяча на дальность (зачет). Метание набивного мяча. Эстафеты.

3. Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика и подвижные игры	17 ч
2	Гимнастика с основами акробатики	13 ч
3	Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	44 ч
4	Подвижные игры и лёгкая атлетика	28 ч
	Итого	102 ч

Муниципальное общеобразовательное учреждение Никулинская основная школа муниципального образования "Николаевский район" Ульяновской области

Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2024/2025

Вариант: Физическая культура 4 класс В.И. Лях.
Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения факт	Домашнее задание
Раздел 1: Лёгкая атлетика и подвижные игры - 17 ч					
1.	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1	02.09		Комплекс 1
2.	История развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв.	1	06.09		Комплекс упражнений утренней зарядки
3.	Современные Олимпийские игры	1	08.09		стр. 13-19
4.	Челночный бег 3х10 м.	1	09.09		Комплекс упражнений утренней зарядки
5.	Положение — «низкий старт».	1	13.09		Комплекс упражнений утренней зарядки
6.	Бег на 30 м на время.	1	15.09		Комплекс упражнений утренней зарядки
7.	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1	16.09		Комплекс упражнений утренней зарядки
8.	Равномерный медленный бег до 800 м.	1	20.09		Прыжки через скакалку
9.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	1	22.09		Прыжки через скакалку
10.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	1	23.09		Прыжки через скакалку
11.	Прыжки в длину способом "согнув ноги"	1	27.09		Прыжки через скакалку
12.	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1	29.09		Прыжки через скакалку
13.	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1	30.09		Поднимание туловища
14.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	04.10		Поднимание туловища
15.	Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	06.10		Подтягивание
16.	Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	07.10		Подтягивание
17.	Пища и питательные вещества.	1	18.10		Подтягивание
Раздел 2: Гимнастика с основами акробатики - 13 ч					
18.	Кувырок вперед. Вис согнувшись	1	20.10		Комплекс упражнений утренней зарядки
19.	Кувырок вперед. Вис согнувшись	1	21.10		Комплекс упражнений утренней зарядки
20.	Кувырок вперед. Вис согнувшись	1	25.10		Комплекс упражнений утренней зарядки
21.	Мост из положения лежа на спине	1	27.10		Кувырки
22.	Вис углом	1	28.10		Комплекс упражнений утренней зарядки

23.	Тренировка ума и характера	1	01.11		стр 67
24.	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	1	03.11		Подтягивание
25.	Вис на согнутых руках	1	08.11		Подтягивание
26.	Самоконтроль	1	10.11		стр. 91
27.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	11.11		Подтягивание
28.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	15.11		Подтягивание
29.	Комбинация из элементов акробатики.	1	17.11		Прыжки через скакалку
30.	Комбинация из элементов акробатики.	1	18.11		Прыжки через скакалку
Раздел 3: Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе - 44 ч					
31.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1	29.11		Приседания
32.	Повороты переступанием на месте.	1	01.12		Приседания
33.	Повороты переступанием на месте.	1	02.12		Приседания
34.	Повороты переступанием на месте.	1	06.12		Приседания
35.	Повторение поворотов переступанием на месте.	1	08.12		Приседания
36.	Повторение поворотов переступанием на месте.	1	09.12		Приседания
37.	Поворот переступанием в движении.	1	13.12		Приседания
38.	Поворот переступанием в движении.	1	15.12		Приседания
39.	Поворот переступанием в движении.	1	16.12		Приседания
40.	Повторение поворот переступанием в движении.	1	20.12		Приседания
41.	Повторение поворот переступанием в движении.	1	22.12		Приседания
42.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	23.12		Приседания
43.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	27.12		Приседания
44.	Спуск в основной стойке.	1	29.12		Строевые упражнения
45.	Спуск в низкой стойке.	1	30.12		Строевые упражнения
46.	Спуск в низкой стойке	1	10.01		Строевые упражнения
47.	Спуск в низкой стойке	1	12.01		Строевые упражнения
48.	Одновременный двухшажный ход.	1	13.01		Строевые упражнения
49.	Одновременный двухшажный ход	1	17.01		Строевые упражнения
50.	Одновременный двухшажный ход	1	19.01		Строевые упражнения
51.	Равномерное передвижение по дистанции.	1	20.01		Строевые упражнения
52.	Равномерное передвижение по дистанции.	1	24.01		Строевые упражнения
53.	Равномерное передвижение по дистанции.	1	26.01		Строевые упражнения
54.	Подъём «Ёлочкой».	1	27.01		Строевые упражнения
55.	Подъём «Ёлочкой».	1	31.01		Строевые упражнения
56.	Подъём «Ёлочкой».	1	02.02		Строевые упражнения
57.	Равномерное передвижение по дистанции	1	03.02		Сгибание, разгибание рук в упоре
58.	Равномерное передвижение по дистанции	1	07.02		Сгибание, разгибание рук в упоре

59.	Равномерное передвижение по дистанции	1	09.02		Сгибание, разгибание рук в упоре
60.	Торможение «Упором».	1	10.02		Сгибание, разгибание рук в упоре
61.	Торможение «Упором».	1	14.02		Сгибание, разгибание рук в упоре
62.	Торможение «Упором».	1	16.02		Сгибание, разгибание рук в упоре
63.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	17.02		Подтягивание на низкой перекладине
64.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	28.02		Подтягивание на низкой перекладине
65.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	02.03		Подтягивание на низкой перекладине
66.	Спуски и подъёмы изученными способами.	1	03.03		Подтягивание на низкой перекладине
67.	Спуски и подъёмы изученными способами.	1	07.03		Подтягивание на низкой перекладине
68.	Спуски и подъёмы изученными способами.	1	09.03		Подтягивание на низкой перекладине
69.	Равномерное передвижение	1	10.03		Подвижные игры на свежем воздухе
70.	Равномерное передвижение	1	14.03		Подвижные игры на свежем воздухе
71.	Равномерное передвижение	1	16.03		Подвижные игры на свежем воздухе
72.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1	17.03		Подвижные игры на свежем воздухе
73.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1	21.03		Подвижные игры на свежем воздухе
74.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1	23.03		Подвижные игры на свежем воздухе
Раздел 4: Подвижные игры и лёгкая атлетика - 28 ч					
75.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	24.03		Прыжки через скакалку
76.	Бег из различных исходных положений.	1	28.03		Прыжки через скакалку
77.	Бег из различных исходных положений.	1	30.03		Прыжки через скакалку
78.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»;	1	31.03		Прыжки через скакалку
79.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»;	1	04.04		Прыжки через скакалку
80.	Прыжки с поворотом на 360 градусов.	1	06.04		Прыжки через скакалку
81.	Прыжки с поворотом на 360 градусов.	1	07.04		Прыжки через скакалку
82.	Прыжки с поворотом на 360 градусов.	1	18.04		Прыжки через скакалку
83.	Метание малого мяча на дальность.	1	20.04		Прыжки через скакалку
84.	Метание малого мяча на дальность.	1	21.04		Прыжки через скакалку
85.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	25.04		Поднимание туловища
86.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	27.04		Поднимание туловища
87.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	28.04		Поднимание туловища
88.	Бодрость грация, координация.	1	02.05		стр. 112-130
89.	Бодрость грация, координация.	1	04.05		стр. 112-130
90.	Бодрость грация, координация.	1	05.05		стр. 112-130
91.	Ведение баскетбольного мяча; Веселые старты	1	11.05		Кроссовая подготовка
92.	Ведение баскетбольного мяча; Веселые старты	1	12.05		Кроссовая подготовка
93.	Ведение баскетбольного мяча; Веселые старты	1	16.05		Кроссовая подготовка

94.	Совершенствование элементов спортивных игр	1	18.05		Комплекс 2
95.	Совершенствование элементов спортивных игр	1	19.05		Комплекс 2
96.	Совершенствование элементов спортивных игр	1	23.05		Комплекс 2
97.	Поднимание туловища 30 с	1	25.05		комплекс 2
98.	Равномерный медленный бег	1	26.05		комплекс 2
99.	Равномерный медленный бег	1			комплекс 2
100.	Подвижные игры, бег на 60 м.	1	30.05		Комплекс 2
101.	Подвижные игры, бег на 60 м.	1			комплекс 2
102.	Подвижные игры, бег на 60 м.	1			комплекс 2

Муниципальное общеобразовательное учреждение Никулинская основная школа муниципального образования "Николаевский район" Ульяновской области

Тематическое планирование на учебный год: 2024/2025

Вариант: Физическая культура 4 класс В.И. Лях.
Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Программное и учебнометодическое обеспечение (Материалы, пособия)	Домашнее задание	Подробности урока	Требования к уровню подготовки в соответствии с ФК и РК ГОС			Педагогические условия и средства реализации ГОСа
							Предметно - информационная составляющая (знать, понимать)	Деятельностно - коммуникативная составляющая (общеучебные и предметные умения)	Ценностно - ориентационная составляющая	
Раздел 1: Лёгкая атлетика и подвижные игры - 17 ч										
1.	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1	1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить поворот кругом в движении 3. Подвижные игры	Мячи, скакалки	Комплекс 1		Знать и применять правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Осваивать технику поворота кругом в движении	Уметь применять правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	Показать правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	Изучение нового материала
2.	История развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв.	1	1. Рассказать об истории развития физической культуры в России в 17-19 вв. 2. Повторить поворот кругом в движении 3. Повторить подвижную игру "Передал-садись"	Мячи, скакалки	Комплекс упражнений утренней зарядки		Иметь представления об истории развития физ.культуры в России в 17-19 вв.	Уметь выполнять повороты в движении	Осваивать универсальные умения выполнения организующих упражнений	Обучение

			4. Рассказать о влиянии занятий физ.культуры на работу сердца, легких 5.Разучить перестроение из колонны по три в колонну по одному в движении с поворотом							
3.	Современные Олимпийские игры	1	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр.	учебник	стр. 13-19	Исторические сведения о развитии современных ОИ. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика ОИ. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. ГТО и его роль для физического развития человека.	Знать: смысл символики и ритуалов ОИ	Уметь: распознавать символ ОИ	Известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр	Обучение
4.	Челночный бег 3х10 м.	1	1.Повторить челночный бег 3х10 м 2.Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов 3.Развивать быстроту	Секундомер	Комплекс упражнений утренней зарядки		Знать технику бега различными способами	Уметь проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега	Показать технику бега различными способами	Совершествование
5.	Положение — «низкий старт».	1	1.Разучить положение "низкий старт" 2.Повторить прыжки в высоту с прямого разбега 3.Разучить подвижную игру "Комбинированная эстафета" 4.Развивать прыгучесть	Секундомер	Комплекс упражнений утренней зарядки		Знать технику прыжковых упражнений	Уметь выполнять положение "низкий старт"	Показать технику прыжковых упражнений	Обучение

6.	Бег на 30 м на время.	1	1.Повторить положение "низкий старт" 2.Бег на 30 м с низкого старта 3.Повторить игру "Комбинированная эстафета"	Секундомер	Комплекс упражнений утренней зарядки		Знать технику бега на короткие дистанции с "низкого старта".	Уметь с максимальной скоростью бегать на коротких дистанциях с "низкого старта".	Показать технику бега на короткие дистанции с "низкого старта".	Совершенствование
7.	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1	1.Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад 2. Повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом "перешагивание" 3.Повторить подвижную игру "Воробьи, вороны"	Секундомер, скакалки	Комплекс упражнений утренней зарядки		Знать технику прыжков на скакалке	Уметь прыгать на скакалке	Показать технику прыжков на скакалке	Совершенствование
8.	Равномерный медленный бег до 800 м.	1	1. Равномерный медленный бег до 800 м. 2. Повторить подвижную игру "Охотники и утки" 3. Воспитывает выносливость	Секундомер	Прыжки через скакалку		Знать как равномерно бежать 800 м	Уметь проявлять выносливость во время бега	Показать технику бега на длинной дистанции	Совершенствование
9.	Метание теннисного мя¬ча в вертикальную цель с 6 м	1	1.Повторить равномерный медленный бег до 800 м 2.Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м 3.Повторить подвижную игру "Попади в мяч"	Секундомер, теннисный мяч	Прыжки через скакалку		Знать технику метания теннисного мяча в цель	Уметь метать теннисный мяч в цель	Показать технику метания теннисного мяча в цель	Совершенствование
10.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	1	1.Повторить комплекс упражнений с набивными мячами 2. Повторить метание теннисного мяча	Теннисный мяч	Прыжки через скакалку		Знать технику метания теннисного мяча	Уметь метать теннисный мяч	Показать технику метания теннисного мяча	Совершенствование
11.	Прыжки в длину	1	1.Повторить	Измерительная лента,	Прыжки		Знать технику	Уметь прыгать в	Показать технику	Совершенствовани

	способом "согнув ноги"		прыжок в длину способом "согнув ноги" 2.Повторить метание теннисного мяча с отскоком от стены	теннисный мяч	через скакалку		прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги"	длину с разбега способом "Согнув ноги"	прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги"	е
12.	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1	1.Повторить прыжок в длину способом "согнув ноги" 2.Повторить метание теннисного мяча с отскоком от стены	Измерительная лента, теннисный мяч	Прыжки через скакалку		Знать технику прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги"	Уметь прыгать в длину с разбега способом "Согнув ноги"	Показать технику прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги"	Совершенствование
13.	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1	1.Повторить броски набивного мяча (1кг) от головы на дальность 2.Повторить прыжки через скакалку изученными способами	мяч, скакалка	Поднимание туловища		Знать технику прыжковых упражнений	Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди	Показать технику прыжковых упражнений	Совершенствование
14.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	1.Повторить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность 2.Повторить прыжки через скакалку изученными способами	мяч, скакалка	Поднимание туловища		Знать технику прыжковых упражнений	Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди	Показать технику прыжковых упражнений	Совершенствование
15.	Преодоление препятствий. Подвижные игры.	2	1. Преодолевать полосу препятствий и использованием элементов легкой атлетики 2. Развивать быстроту	Секундомер	Подтягивание	1. Преодолевать полосу препятствий и использованием элементов легкой атлетики 2. Развивать быстроту	Знать технику бега и прыжков в преодолении полосы препятствий	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий	Показать технику бега и прыжков в преодолении полосы препятствий	Совершенствование
16.	Пища и питательные вещества.	1	Рекомендации по правильному усвоению пищи.	мячи	Подтягивание	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходи-мые для роста и развития	Знать какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной	Уметь правильно употреблять пищу	Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи.	Совершенствование

						организма и для получения энергии.	энергии, по-лучает человек с пищей.			
Раздел 2: Гимнастика с основами акробатики - 13 ч										
1.	Кувырок вперед. Вис согнувшись	3	1. Повторять правила поведения на уроке гимнастики 2.Повторить ходьбу на носках с перешагиванием через предметы по перевернутой скамейке	Маты	Комплекс упражнений утренней зарядки	1. Повторять правила поведения на уроке гимнастики 2.Повторить ходьбу на носках с перешагиванием через предметы по перевернутой скамейке	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики	Совершенствование
2.	Мост из положения лежа на спине	1	1. Повторить кувырок вперёд из упора присев 2. Повторить стойку на лопатках из упора присев	Маты	Кувырки		знать технику выполнения кувырков вперед	Уметь выполнять кувырки вперед	Показать технику выполнения кувырков вперед	Совершенствование
3.	Вис углом	1	1. Обучить вису согнувшись 2. Повторить "мост" из положения лёжа на спине	Маты	Комплекс упражнений утренней зарядки		Знать технику выполнения виса согнувшись	Уметь выполненять вис согнувшись	Показать технику выполнения виса согнувшись	Совершенствование
4.	Тренировка ума и характера	1	Режим дня, его содержание и правила планирования.	учебник	стр 67	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	Знать значение в организации здоровье сберегающей жизнедеятельности.	Уметь правильно распределять время и соблюдать режим дня.	Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня	Совершенствование
5.	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	1	1. Разучить вис углом 2. Развивать силу	Маты	Подтягивание		Знать технику выполнения виса углом	Уметь выполненять вис углом	Показать технику выполнения виса углом	Совершенствование
6.	Вис на согнутых руках	1	1. обучить перелазинию через препятствие через препятствие (высота 100 см) 2. повторить кувырок вперед	Маты	Подтягивание		Знать технику перелезания через препятствие (высота 100 см).	Уметь перелезить через препятствие (высота 100 см).	Показать технику перелезания через препятствие (высота 100 см).	Совершенствование

7.	Самоконтроль	1	Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	учебник	стр. 91	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.	Знать основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года	Уметь выполнять контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).	Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.	Совершенствование
8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	2	1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 2. повторить переползание по - пластунски	Маты	Подтягивание		Знать технику подтягивания на низкой переклвдине	Уметь подтягиваться на низкой переклвдине	показать технику подтягивания на низкой переклвдине	Совершенствование
9.	Комбинация из элементов акробатики.	2	1. Повторить элементы акробатики 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики	Маты	Прыжки через скакалку	1. Повторить элементы акробатики 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики	Знать технику элементов акробатики	Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики	Показать технику выполнения комбинации из элементов акробатики	Контрольный
Раздел 3: Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе - 44 ч										
1.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1	Повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовки. повторить передвижение скользящим шагом. равномерное передвижение до 600 м.	лыжи	Приседания		Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Уметь передвигаться на лыжах	Показать правила подбора одежды для занятий лыжами	Вводный
2.	Повороты переступанием на месте.	3	совершенствовать передвижение скользящим шагом. повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.	лыжи	Приседания		Знать технику скользящего шага	Выявить характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотом переступанием	Показать технику скользящего шага	Совершенствование

3.	Повторение поворотов переступанием на месте.	2	совершенствовать передвижение скользящим шагом. повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.	лыжи	Приседания		Знать технику скользящего шага	Выявить характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотом переступанием	Показать технику скользящего шага	Совершенствование
4.	Поворот переступанием в движении.	3	разучить поворот переступанием в движении. повторить передвижение .попеременным ходом.равномерное передвижение до 800 м.	Лыжи	Приседания		Знать технику поворотов переступанием в движении	уметь проявлять выносливость при передвижении на 800 м.	показать технику поворотов переступанием в движении	Совершенствование
5.	Повторение поворот переступанием в движении.	2	разучить поворот переступанием в движении. повторить передвижение .попеременным ходом.равномерное передвижение до 800 м.	Лыжи	Приседания		Знать технику поворотов переступанием в движении	уметь проявлять выносливость при передвижении на 800 м.	показать технику поворотов переступанием в движении	Совершенствование
6.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	2	Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить поворот переступанием в движении Повторить поворот переступанием при спуске	Лыжи	Приседания		Знать технику передвижения попеременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	Показать технику передвижения попеременным двухшажным ходом	Совершенствование
7.	Спуск в основной стойке.	1	Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом Повторить спуск в основной стойке	Лыжи	Строевые упражнения		Знать технику спусков	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода	Показать технику спусков и поворотов	Совершенствование
8.	Спуск в низкой стойке.	3	Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом	Лыжи	Строевые упражнения		Знать технику спусков и поворотов	Проявлять быстроту в игровой деятельности	Показать технику спусков и поворотов	Совершенствование

			Повторить спуск в низкой стойке Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1200 м							
9.	Одновременный двухшажный ход.	3	Разучить одновременный двухшажный ход Совершенствовать спуск в низкой стойке Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м	Лыжи	Строевые упражнения		Знать технику одновременного двухшажного хода	Проявлять координацию при выполнении спусков	Показать технику одновременного двухшажного хода	Совершенствование
10.	Равномерное передвижение по дистанции.	3	Повторить одновременный двухшажный ход Повторить спуск в основной стойке Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1200 м.	Лыжи	Строевые упражнения		Знать технику спусков и поворотов	Проявлять выносливость при передвижении на дистанции	Показать технику равномерного передвижения по дистанции	Совершенствование
11.	Подъём «Ёлочкой».	3	Повторить попеременный двухшажный ход Повторить подъем "Ёлочкой" Повторить торможение "Плугом"	Лыжи	Строевые упражнения		Знать технику подъёма "Ёлочкой"	Уметь поднимать "Ёлочкой"	Показать технику подъёма "Ёлочкой"	Совершенствование
12.	Равномерное передвижение по дистанции	3	Совершенствовать подъем "Ёлочкой" Равномерное передвижение до 1500 м	Лыжи	Сгибание, разгибание рук в упоре		Знать технику подъема "Ёлочкой"	проявлять выносливость при передвижении	Показать технику подъема "Ёлочкой"	Совершенствование
13.	Торможение «Упором».	3	Разучить торможение "Упором" Совершенствовать технику подъемов "Лесенкой" и "Ёлочкой" Игра "Снежком в	Лыжи	Сгибание, разгибание рук в упоре		Знать технику торможение "Упором"	Осваивать технику торможения "Упором"	Проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов	Обучение

			цель"							
14.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	3	Повторить торможение "Упором" Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах Воспитывать выносливость	Лыжи	Подтягивание на низкой перекладине		Знать технику подъемов, спусков, торможения	Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения "Упором"	Показать технику торможения "Упором"	Совершенствование
15.	Спуски и подъёмы изученными способами.	3	Совершенствование техники торможения "Плугом" и "Упором"	Лыжи	Подтягивание на низкой перекладине		Знать способы спусков и подъемов	Проявлять быстроту	Показать технику спусков и подъемов	Совершенствование
16.	Равномерное передвижение	3	Равномерное передвижение изученными способами по дистанции до 2000 м Воспитывать выносливость	Лыжи	Подвижные игры на свежем воздухе		Знать технику передвижения на лыжах	Уметь проявлять выносливость при передвижении на дистанции	Показать технику равномерного передвижения по дистанции	Совершенствование
17.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	3	Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	Лыжи	Подвижные игры на свежем воздухе		Знать технику передвижения на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах	Контрольный
Раздел 4: Подвижные игры и лёгкая атлетика - 28 ч										
1.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Правила проведения на уроках легкой атлетики. Техника безопасности	Учебник по ТБ	Прыжки через скакалку		Знать ТБ	Знать ТБ	Знать ТБ	Вводный
2.	Бег из различных исходных положений.	2	Повторить бег из различных исходных положений Повторить ходьбу противоходом	Секундомер	Прыжки через скакалку		Знать технику ходьбы противоходом	соблюдать правила техники безопасности при беге и ходьбе противоходом	Показать технику ходьбы противоходом	совершенствование
3.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»;	2	Прыжок в длину способом "согнув ноги"	Измерительная лента	Прыжки через скакалку		Знать как прыгать в длину согнув ноги	Уметь прыгать в длину согнув ноги	показать как правильно прыгать в длину согнув ноги	Совершенствование

4.	Прыжки с поворотом на 360 градусов.	3	Обучить прыжку с поворотом 360 градусов Совершенствовать прыжок в длину способом "согнув ноги"	Измерительная лента	Прыжки через скакалку		Знать технику прыжковых упражнений	Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков	Осваивать технику выполнения прыжка с поворотом 360 градусов	Обучение
5.	Метание малого мяча на дальность.	2	Прыжок способом "согнув ноги" с 7-9 шагов разбега(У). Метание малого мяча на дальность шага(У), ОРУ (С), СБУ(С). Развитие скоростно-силовых качеств	Измерительная лента	Прыжки через скакалку		Знать как описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность выполнения прыжка в длину способом "согнув ноги" и метания малого мяча	Комбинированный
6.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	3	1.Повторить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность 2.Повторить прыжки через скакалку изученными способами	мяч, скакалка	Поднимание туловища		Знать технику прыжковых упражнений	Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди	Показать технику прыжковых упражнений	Совершенствование
7.	Бодрость грация, координация.	3	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	мяч, скакалка	стр. 112-130	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.	Знать, названия снарядов и гимнастиче-ских элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Совершенствование
8.	Ведение баскетбольного мяча; Веселые старты	3	Повторить ведение баскетбольного мяча равномерный бег до 5 минут	Секундомер, баскетбольный мяч	Кроссовая подготовка		Знать технику ведения баскетбольного мяча	Уметь проявлять выносливость во время бега	Показать технику ведения баскетбольного мяча	Совершенствование

9.	Совершенствовани е элементов спортивных игр	3	Игра в лапту, футбол.	Мяч, ракетка, свисток	Комплекс 2	Игра в лапту, футбол.	Знать правила игры в лапту, футбол.	Уметь координировать свои действия	Показать правильность игры в футбол, лапту	Совершенствовани е
10.	Поднимание туловища 30 с	1	Поднимание туловища на время	секундомер, маты.	комплекс 2	Поднимание туловища на время	Знать технику поднимания туловища	Уметь правильно выполнять поднимание туловища	Показать правильность выполнения туловища	Совершенствовани е
11.	Равномерный медленный бег	2	Равномерный медленный бег	Секундомер.	комплекс 2	Равномерный медленный бег 900 м (м) 800 м (д)	Знать технику равномерного бега	Уметь равномерно бегать	Показать правильность равномерного бега.	Совершенствовани е
12.	Подвижные игры, бег на 60 м.	3	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников 2. Воспитывать взаимопомощь	Мяч. секундомер.	Комплекс 2	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников 2. Воспитывать взаимопомощь	Знать правила подвижных игр.	Уметь взаимодействовать со своими сверстниками	Показать правильность соблюдение правил безопасности	Совершенствовани е

Критерии оценивания

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Отчёт о прохождении учебной программы за _____триместр 20___-20____учебного года.

Учителя

№	Предмет	Класс	Количество часов			Проведено				Причины не выполнения плана	Пути ликвидации отставания
			По рабочей программе	Проведено фактически	Отставание	К\р		П/р			
						по плану	по факту	по плану	по факту		

«_____»_____20__год

дата заполнения

_____ _____

подпись

Источник литературы

1.Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 класс. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 6-е изд.- М.: Просвещение, 2019.
2.В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2014.
3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

4.Лях В. И. Л98 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 кла ссы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2019

Приложение 2.

Лист корректировки рабочей программы по физической культуре 4 класс

Класс	№ урока	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки (карантин, болезнь учителя, актированные дни, отмена занятий по приказу и т.д.)	Корректирующие мероприятия (объединение тем, домашнее изучение, контрольная работа, резервное время и т.д.)	Дата проведения по факту	Заместитель директора по УВР	
							Утверждение	Подпись