

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____/С.А.Кугаевская/

Протокол № 6
от « 31 » мая 20 22 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УЧ
_____/Н.Г.Шевцова/

« 31 » мая 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
Кондинская СОШ
_____/Э.В.Кузьмина/

Приказ № 141-од
« 31 » мая 20 22 г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Кондинская средняя общеобразовательная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	<i>Физическая культура</i>
Класс	<i>1 – 4</i>
Образовательная область	<i>Физическая культура и ОБЖ</i>
МО	<i>Кондинский район</i>
Срок реализации программы	<i>4 года</i>
Учитель (ФИО)	<i>Зубов Степан Иванович</i>

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета

Протокол № 12
от « 31 » мая 2022 г.

г.п. Кондинское
2022 г.

Протокол № 6
от « 31 » мая 20 22 г.

« 31 » мая 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
Кондинская СОШ
 /Э.В.Кузьмина/
Приказ № 141-од
« 31 » мая 20 22 г.



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Кондинская средняя общеобразовательная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Класс	1 – 4
Образовательная область	Физическая культура и ОБЖ
МО	Кондинский район
Срок реализации программы	4 года
Учитель (ФИО)	Зубов Степан Иванович

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета

Протокол № 12
от « 31 » мая 2022 г.

г.п. Кондинское
2022 г.

Пояснительная записка

1. Нормативные документы и УМК

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 2 – 4 классов разработана в соответствии:

- с требованиями ФГОС начального общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 06.10.2009 г. № 373; с последующими изменениями, внесенными: приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года № 1241; приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года № 2357; приказом Минобрнауки России от 18 декабря 2012 года № 1060; приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1643; приказом Минобрнауки России от 18 мая 2015 года № 507.
- основной образовательной программой МКОУ Кондинская СОШ начального общего образования, утвержденной приказом № 176-од от 30.08.2018 г.
- примерной программой по физической культуре В.И. Ляха. – М.: «Просвещение», 2018г.;
- учебно-методическим комплексом: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014. – 177 с.: ил.- (Школа России);
- учебным планом МКОУ Кондинской СОШ;
- Положением о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога от 14.05.2018 г. Приказ № 118-од.

2. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на изучение всех тем программы отводится 405 часов из расчёта 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 34 учебные недели по 102 часа в учебном году.

3. Цели и задачи

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является **формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.** В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

4. Особенности работы с детьми с ОВЗ

В 1-4 классах МКОУ Кондинская СОШ совместно с классом обучаются учащиеся с ОВЗ с большой выраженностью нарушений в эмоционально-волевой сфере и в познавательной деятельности: во 3-х классах 1 учащийся по с умственной отсталостью (2 вариант), в 4-х классах три учащихся с умственной отсталостью. Для этих детей характерно нарушение психомоторных функций. У них отмечается недостаточная общая координация движений, затруднено переключение с одного движения на другое, нарушены память и внимание. У них возникают

трудности в манипулировании с предметами. Отмечается также моторная неловкость: дети быстро устают во время ходьбы и бега, не умеют прыгать, бегать, метать и т. д.

В силу особенностей психофизического развития детей с ограниченными возможностями физическое воспитание имеет свою специфику, направленную на коррекцию различных дефектов физического развития, моторики и двигательных способностей.

Занятия физической культурой для таких детей направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). Вместе с физическими упражнениями коррекционной направленности, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями), что очень важно для выше обозначенной категории детей.

Для работы с детьми с ОВЗ определены следующие **задачи**:

- наладить взаимосвязь с родителями детей для развития интереса к физической культуре и спорту посредством консультаций, открытых занятий для родителей.
- формировать умение у детей слушать учителя по физкультуре и выполнять задания на различных уровнях сложности: здесь используются упражнения, построенные на образах и представлениях, подражаниях звукам в играх разной степени подвижности;
- подобрать такие основные виды движений, которые способствовали бы формированию двигательного умения с учетом возраста;
- развивать внимание, зрительную и слуховую память во время занятий физкультурой;
- дать представление о здоровом образе жизни;
- занятие должно включать в себя дыхательные гимнастики и точечный массаж, элементы «весёлого тренинга» (специальные коррекционные упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия) и релаксацию.

Планируемые образовательные результаты освоения предмета физическая культура за курс начальной школы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

Личностные результаты	— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Метапредметные результаты	Регулятивные: — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.	
	Познавательные: — 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; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	
	Коммуникативные: — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
	Знания о физической культуре:	
	Выпускник получит возможность научиться: — выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; — характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Выпускник научится: — ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; — раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; — ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; — организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
Предметные результаты	Способы физкультурной деятельности	
	Выпускник получит возможность научиться:	Выпускник научится: — отбирать и выполнять комплексы

	— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; — целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; — выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	- упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; — организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; — измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
Физическое совершенствование		
	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i> — сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; — выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; — играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам; — выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; — выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).	<i>Выпускник научится:</i> — выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); — выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; — выполнять организующие строевые команды и приёмы; — выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); — выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно); — выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); — выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Содержание программного материала

1. Раздел программы: «Основы знаний о физической культуре»

Тема	Содержание
Знания о физической культуре	— Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. — Возникновение физической культуры у древних людей. — Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. — Режим дня и личная гигиена.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия: — составление режима дня; — выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; — развития основных физических качеств; — проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения: — за физическим развитием и физической подготовленностью; — измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств; — измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения: — организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность: — комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; — занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки; — комплексы упражнений на развитие физических качеств; — комплексы дыхательных упражнений; — гимнастика для глаз.

2. Раздел программы: «Гимнастика с элементами акробатики»

Тема	Содержание
Организуящие команды и приемы	Построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».
Акробатические упражнения	Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной

	группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;
Прикладно - гимнастические упражнения	Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.
Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики	Игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами» и другие.

3. Раздел программы: «Лёгкая атлетика»

Тема	Содержание
Бег	С высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, прыжками, с ускорением, с изменением направления движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.
Прыжки	На месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого и косого разбега способом «перешагивание»; в длину с разбега способом «согнув ноги».
Броски	Большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.
Метание	Малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.
Подвижные игры на материале легкой атлетики	«Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему», «Перестрелка», «Вышибалы» и другие.

4. Раздел программы: «Лыжная подготовка»

Тема	Содержание
Организующие команды и	«Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне

приемы	с лыжами.
Передвижения на лыжах	Ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.
Повороты	Переступанием на месте и в движении; «упором».
Спуски	В основной и низкой стойке.
Подъемы	Ступающим и скользящим шагом.
Торможение	Палками и падением.
Подвижные игры на материале лыжной подготовки	«Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта» и другие.

5. Раздел программы: «Подвижные и спортивные игры»

Тема	Содержание
На материале гимнастики с основами акробатики	— Игровые задания с использованием строевых упражнений, лазаний и перелезаний, акробатических упражнений, упражнений на внимание, силу, гибкость и координацию.
На материале легкой атлетики	— Игровые задания и эстафеты с прыжками, бегом, метаниями и бросками; с упражнениями на быстроту, силу и выносливость.
На материале лыжной подготовки	— Игры и эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
На материале баскетбола	— Игровые задания и эстафеты с б/б мячом с ведением, бросками. — <i>Специальные передвижения без мяча:</i> стойки баскетболиста, передвижения вперед-назад, влево-вправо в стойках шагом, бегом и приставными шагами; остановки в шаге, прыжком и скачком. — <i>Ведение мяча:</i> на месте, в движении шагом и бегом, с изменением направления, со зрительным контролем и без него. — <i>Броски мяча в корзину:</i> с места двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Тематическое планирование

1. Тематическое планирование для 2 класса

№	Разделы программы	количество Общие часов	Вид контроля				
			Текущий, фронтальный, визуальный	Стартовый КДП	Промежуточный КДП	Итоговый КДП	Контрольные упражнения
1	Основы знаний о физической культуре	10	+				
2	Лёгкая атлетика	21	+	8	4	8	3
3	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	20	+				2
4	Гимнастика с элементами акробатики	20	+				4
5	Лыжная подготовка	29	+			1	4
	Итого:	100		8	4	9	13

2. Тематическое планирование для 4 класса

№	Разделы программы	количество Общее часов	Вид контроля				
			Текущий, фронтальный, визуальный	Стартовый КДП	Промежуточный КДП	Итоговый КДП	Контрольные упражнения
1	Основы знаний о физической культуре	10	+				
2	Лёгкая атлетика	25	+	8	4	8	4
3	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	16	+				4
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	+				7
5	Лыжная подготовка	29	+			2	9
	Итого:	101		8	4	10	24

РАСЧЕТ КОЛИЧЕСТВА УРОКОВ
к календарно-тематическому планированию

Сентябрь	13
Октябрь	12
Ноябрь	10
Декабрь	11
Январь	10
Февраль	11
Март	10
Апрель	12
Май	13
Всего	102

I четверть	25
II четверть	21
III четверть	31
IV четверть	25
Всего	102

I полугодие	
II полугодие	
Всего	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
для 2 класса на 2022-2023 учебный год

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Форма проведения	Дата	Коррек- тировка	По разделу		
							Планируемые результаты (предметные)	Контроль	Учебно- методическое обеспечение, инвентарь
I – четверть (25 ч)									
1	Основы знаний о физической культуре	Наше здоровье в наших руках	1	Рассказ, беседа	02.09		Знакомятся с общими представлениями о здоровье человека, от каких факторов оно зависит. Учатся соблюдать правила поведения на уроке в спортивном зале и на спортивной площадке.	Фронтальный, визуальный	Учебник, карточки с картинками
2-3	Физическое совершен- ствование. Легкая атлетика	Бег-основное средство развития быстроты и выносливости	2	Фронтальная, поточная	06.09 07.09		Учатся выполнять строевые, беговые, прыжковые упражнения, овладевают техникой высокого старта, техникой прыжка в длину с места, знакомятся с дыхательными упражнениями.	<u>Стартовый контроль:</u> бег 30 м с высокого старта	Координаци- онная лестница, обводные стойки, свисток, ленточки, маты, скамейки,
4		Основные физические качества: быстрота, сила, ловкость и выносливость	1	Фронтальная, поточная, групповая в парах	09.09		Овладеют техникой челночного бега и высокого старта, умением стартовать по сигналу учителя, техникой беговых упражнений, дыхательной	<u>Стартовый контроль:</u> прыжок в длину с места	
5		Основные физические качества: быстрота, сила, ловкость и выносливость	1		13.09		гимнастикой. Учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота,	<u>Стартовый контроль:</u> поднимание	

							выносливость, гибкость, ловкость или координация движений. Развивают выносливость, учатся распределять силы по дистанции, чередовать бег с ходьбой.	туловища за 30 сек. из положения лёжа	перекладина, наглядные пособия по лёгкой атлетике, секундомер.
6		Основные физические качества: быстрота, сила, ловкость и выносливость	1	Фронтальная, поточная, в парах, групповая, индивидуальная	14.09			<u>Стартовый контроль:</u> челночный бег 3х10 м	
7-8		Основные физические качества: гибкость и выносливость	2		16.09 20.09			<u>Стартовый контроль:</u> наклон вперед из положения стоя	
9		Основное физическое качество: выносливость	1		21.09			<u>Стартовый контроль:</u> бег 1000 м без учёта времени	
10	Основы знаний о физической культуре	Режим дня и личная гигиена	1	Рассказ, беседа	23.09		Знакомятся с понятием личная гигиена. Учатся составлять режим дня, оценивают его важность для школьника.	Фронтальный, визуальный, текущий	Режим дня, учебник
11	Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Скоростно-силовые способности человека	1		27.09		Разучивают комплексы ОРУ, технику метания мяча из-за головы и в цель.	<u>Стартовый контроль:</u> подтягивание	Координационная лестница, обводные
12-13		Скоростно-силовые способности человека	2	Фронтальная, поточная, в парах, групповая, индивидуальная	28.09 30.09			<u>Стартовый контроль:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	стойки, свисток, ленточки, маты, скамейки, перекладина, наглядные пособия по лёгкой атлетике, секундомер.
14		Скоростно-силовые способности человека	1		04.10			Учет броска н/м из-за головы	
15		Скоростно-силовые способности человека	1		05.10			Учет метания в цель	
16-20	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	Подвижные и спортивные игры в развитии ФК	5	Объяснение Фронтальная, поточная, в парах, индивидуальная, игровая	07.10 11.10 12.10 14.10 18.10		Знакомятся с правилами техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Овладевают основными приёмами баскетбола: ведением мяча на месте, передачами в парах.	Фронтальный, визуальный, текущий	Учебник, наглядные пособия по баскетболу, мягкие мячи, баскетбольные мячи, обводные стойки, корзины для мячей
21-24		Школа мяча в баскетболе	4		19.10 21.10 25.10 26.10			Учет техники ведения мяча на месте	
25	Основы	Основные способы	1	Урок-диспут	28.10		Учатся классифицировать способы	Фронтальный, визуальный,	Учебник,

	знаний о физической культуре	передвижения человека					передвижения человека, находить общее и отличия.	текущий	карточки, презентация
Всего часов в четверти: 25									
II – четверть (21 ч)									
26/1	Основы знаний о физической культуре	«На зарядку становись!».	1	Урок – путешествие	08.11		Знакомятся с новым комплексом УТГ.	Фронтальный, визуальный, текущий	Комплексы УТГ, вопросы
27/2	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика и лазание	1	Фронтальная, поточная, в парах, индивидуальная	09.11		Учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки.	Фронтальный, визуальный, текущий	Гимнастические палки, обручи, скакалки, маты, перекладина, канат, козёл, мостик, учебник, наглядные пособия по спортивной гимнастике
28/3		Акробатика и лазание по канату	1		11.11			Фронтальный, визуальный, текущий	
29/4		Акробатика, равновесие и лазание по канату	1		15.11			Выборочно умение выполнять комплекс УТГ	
30/5		Акробатика и лазание по канату	1		16.11			Фронтальный, визуальный, текущий	
31/6		Акробатика, равновесие и лазание по канату	1		18.11			Учёт выполнения кувырка вперёд	
32/7	Основы знаний о физической культуре	«Движение – это жизнь»	1	Урок – викторина	22.11		Повторяют основные способы передвижения человека, выявляют различия в основных способах передвижения человека; получают представление о двигательном режиме школьника.	Фронтальный, визуальный, текущий	Вопросы, учебник
33/8	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика, равновесие и лазание по канату	1	Фронтальная, поточная, в парах, индивидуальная	23.11		Учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки.	Учёт выполнения стойки на лопатках согнув ноги	Гимнастические палки, обручи, скакалки, маты, перекладина, канат, козёл, мостик, учебник, наглядные пособия по спортивной гимнастике
34/9		Акробатика и лазание по канату	1		25.11			Учёт выполнения переката вперёд из стойки на лопатках	
35-37/ 10-12		Висы и упоры, лазание по канату	3		29.11 30.12 02.12			Учёт техники лазания по канату	

38-40/ 13-15		Полоса препятствий	3	Поточная, индивиду- альная,	06.12 07.12 09.12			Фронтальный, визуальный, текущий	Гимнастическая полоса препятствий
41/16		«Полоса препятствий»	1	Урок – соревнование	13.12			Учет преодоления п/п	
42-43/ 17-18	Физическое совершенство- вание. Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики	Подвижные игры в гимнастике и акробатике	2	Фронтальная, поточная, игровая	14.12 16.12		Совершенствуют способы лазания и перелезания, элементы акробатики в эстафетах и подвижных играх.	Промежу- точный КДП	Маты, скамейки, обручи, мягкие блоки
44-45/ 19-20		Эстафеты в гимнастике и акробатике	2		20.12 21.12			Промежу- точный КДП	
46/21	Основы знаний о физической культуре	Гимнастический муравейник	1	Урок – соревнование	23.12		Совершенствуют разученные упражнения с соревновательной деятельности.	Фронтальный, визуальный, текущий	Маты, скамейки, обручи, мягкие блоки, бревно, канат, козел, мостик

Всего часов в четверти: 21

III – четверть (31 ч)									
47/1	Основы знаний о физической культуре	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья	1	Рассказ, беседа	10.01		Знакомятся со значением занятиями лыжной подготовкой для укрепления здоровья; правильным дыханием при ходьбе на лыжах; осваивают способы самоконтроля; изучают ТБ при занятиях на лыжах. Учатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, переносить и надевать лыжный инвентарь; осваивают универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и спуски.	Фронтальный, визуальный, текущий	Учебник, инструкции по ТБ, карточки
48/2	Физическое совершенство- вание. Лыжная подготовка	Лыжная строевая подготовка	1	Фронтальная, инди- видуальная	11.01			Фронтальный, визуальный, текущий	Лыжи, палки, ботинки, учебник
49-50/ 3-4		Ступающий и скользящий шаг	2	Фронталь- ная, поточная	13.01 17.01			Фронтальный, визуальный, текущий	Лыжи, ботинки, палки
51-53/ 5-7		Повороты на лыжах – это просто!	3		18.01 20.01 24.01			Учёт поворотов на месте	
54-55/ 8-9		Зачем лыжнику палки?	2		25.01 27.01			Учёт передвижения ступающим шагом	
56/10		Как подняться на гору?	1		31.01			Учёт скольжения без палок	
57/11		Как спуститься с горы?	1		01.02			Учёт подъёма	

РАСЧЕТ КОЛИЧЕСТВА УРОКОВ
к календарно-тематическому планированию

Сентябрь	13
Октябрь	12
Ноябрь	11
Декабрь	11
Январь	10
Февраль	12
Март	10
Апрель	12
Май	11
Всего	102

I четверть	25
II четверть	22
III четверть	32
IV четверть	23
Всего	102

I полугодие	
II полугодие	
Всего	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
для 4 класса на 2022-2023 учебный год

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Форма проведения	Дата	Коррек тировк а	По разделу		
							Планируемые результаты (предметные)	Контроль	Учебно-методическое обеспечение, инвентарь
I – четверть (25 ч)									
1	Основы знаний о физической культуре	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Беседа, инструктаж	01.09		Повторяют правила поведения на уроке в спортивном зале и на спортивной площадке, правила ТБ на уроках физической культуры; повторяют технику выполнения высокого старта и прыжка в длину с места.	Фронтальный, визуальный, инструктаж	Учебник, карточки с картинками, инструкция о ТБ
2	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	Бег – основное средство развития быстроты и выносливости	1	Фронтальная, поточная, в парах, в группах	05.09		Учатся выполнять строевые и беговые упражнения, овладевают техникой высокого старта, выполнением дыхательных упражнений, разучивают технику прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».	Фронтальный, визуальный	Координационная лестница, обводные стойки, свисток, ленточки, маты, скамейки, перекладина,
3		Основные физические качества: быстрота, выносливость, ловкость	1		06.09			<u>Стартовый контроль:</u> бег 30 м с высокого старта	
4		Развитие скоростно-силовых способностей	1		08.09			<u>Стартовый контроль:</u> прыжок в длину с	

							дыхательной гимнастикой, закрепляют технику прыжка в длину, разучивают технику метания мяча. Учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений, совершенствуют технику прыжка в длину с разбега, закрепляют технику метания мяча. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Совершенствуют технику метания мяча. Развивают выносливость, учатся распределять силы по дистанции, чередовать бег с ходьбой, осваивать навыки по самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	места. <u>Стартовый контроль:</u> челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с разбега - учёт. <u>Стартовый контроль:</u> поднимание туловища за 30 сек. из положения лёжа Учет техники метания мяча с места <u>Стартовый контроль:</u> бег 1000 м без учёта времени либо 400 м в зале	наглядные пособия по лёгкой атлетике, секундомер.
5		Бег, прыжки, метание для развития физических качеств	1		12.09				
6		Бег, прыжки, метание для развития физических качеств	1		13.09				
7		Бег и метание для развития физических качеств	1	Фронтальная, поточная, в парах, в группах	15.09				
8		Основные физические качества: ловкость и выносливость	1		19.09				
9		Выносливость – важное двигательное качество	1		20.09				
10	Основы знаний о физической культуре	Как человек двигается и почему устаёт?	1	Беседа, рассказ, диспут	22.09		Узнают, за счёт чего человек двигается, что при движении происходит в организме и почему он устаёт.	<u>Стартовый контроль:</u> наклон вперед из положения стоя	Учебник, карточки, презентация
11-13	Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Кто самый ловкий и меткий?	3	Фронтальная, поточная, индивидуальная, игровая	26.09 27.09 29.09		Закрепляют комплекс ОРУ, осваивают технику метания мяча в цель.	Учет метания в цель	Наглядные пособия по лёгкой атлетике, мячи
14	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	Правила поведения при работе с мячом	1	Беседа, игровая	03.10		Знакомятся с правилами техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр, развивают физические качеств посредством подвижных игр и спортивной игры баскетбол. Осваивают основные приёмы баскетбола: ведение, передачи, бросок в кольцо.	Стартовый контроль: подтягивание	Инструкции по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр, перекладина
15		Школа мяча в баскетболе	1	Фронтальная, поточная, в парах, в группах, индивидуальная, игровая	04.10			<u>Стартовый контроль:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
16		Школа мяча, передачи и ловля	1		06.10				
17-18		Школа мяча, передачи и ведение	2		10.10 11.10			Фронтальный, визуальный	Учебник, наглядные пособия по баскетболу, мягкие мячи, баскетбольные мячи,

19-20		Школа мяча: передачи в движении и ведение	2		13.10 17.10			Учёт техники передачи мяча	координационная лестница, обводные стойки, корзины для мячей
21		Броски мяча в корзину двумя руками от груди	1		18.10			Фронтальный, визуальный	
22		Броски мяча в корзину одной рукой от плеча	1		20.10			Учёт техники ведения мяча на месте	
23-24		Броски мяча в корзину после ловли и ведения	2		24.10 25.10			Фронтальный, визуальный	
25	Основы знаний о физической культуре	Что такое пульс?	1	Рассказ, беседа, самостоятельная работа	27.10		Знакомятся с понятием ЧСС. Учатся измерять пульс в покое и после нагрузки.	Фронтальный, визуальный, взаимоконтроль	Учебник, наглядные пособия
Всего часов в четверти: 25									
II – четверть (22 ч)									
26/1	Основы знаний о физической культуре	«Твои физические способности»	1	Кейс-урок	07.11		Представляют свои комплексы упражнений на осанку, выбирают из предложенных, демонстрируют их.	Фронтальный, визуальный, взаимоконтроль	Наборы карточек
27/2	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика и лазание по канату	1	Фронтальная, поточная, в парах, индивидуальная работа	08.11		Учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; разучивают, закрепляют и совершенствуют размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две, повороты переступанием; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики, упражнения в висах и упорах; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки.	Фронтальный, визуальный	Гимнастические палки, обручи, скакалки, маты, перекладина, канат, козёл, мостик, учебник, наглядные пособия по спортивной гимнастике
28/3		Акробатика и равновесие	1		10.11			Выборочно умение выполнять комплекс УГГ	
29/4		Акробатика и лазание по канату	1		14.11			Фронтальный, визуальный	
30/5		Акробатика и равновесие	1		15.11			Учёт выполнения кувырка назад	
31/6		Акробатика и лазание по канату	1		17.11			Учёт выполнения стойки на лопатках перекатом	
32/7	Основы знаний о физической культуре	«Акробатика».	1	Урок-эстафета	21.11		Закрепляют знания гимнастической терминологии, совершенствуют разученные упражнения.	Фронтальный, визуальный	Учебник, карточки
33/8	Физическое совершенствование. Гимнастика с	Акробатика и равновесие	1		22.11		Учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На	Учёт выполнения упражнения «мост»	

34/9	элементами акробатики	Акробатика и лазание по канату	1	Фронтальная, поточная, в парах, индивидуальная работа	24.11		месте!», «Равняйсь!», «Стой!»; разучивают, закрепляют и совершенствуют размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две, повороты переступанием; разучивают способы лазания и перелезания, элементы акробатики, упражнения в висах и упорах; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки.	Фронтальный, визуальный	Гимнастические палки, обручи, скакалки, маты, перекладина, канат, козёл, мостик, учебник, наглядные пособия по спортивной гимнастике
35-36/ 10-11		Висы и упоры	2		28.11 29.11			Учёт техники лазания по канату	
37-38/ 12-13		Висы и упоры	2		01.12 05.12			Учёт выполнения акробатической комбинации	
39-41/ 14-16		Опорный прыжок	3		06.12 08.12 12.12			Фронтальный, визуальный	
42-43/ 17-18		Полоса препятствий	2		13.12 15.12			Учёт выполнения опорного прыжка	
44/19		«Полоса препятствий»	1	Урок – соревнование	19.12			Учет преодоления п/п	Гимнастическая полоса препятствий
45/20	Физическое совершенствование. Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.	Игры в гимнастике	1	Фронтальная, поточная, в парах, индивидуальная работа	20.12		Совершенствуют разученные упражнения с соревновательной деятельности.	Промежуточный КДП	Маты, скамейки, обручи, мягкие блоки, бревно, канат, козел, мостик
46/ 21		Эстафеты в гимнастике	1		22.12			Промежуточный КДП	
47/ 22	Основы знаний о физической культуре	Спортивный муравейник	1	урок – соревнование	26.12			Фронтальный, визуальный	

Всего часов в четверти: 22

III – четверть (29 ч)

48/1	Основы знаний о физической культуре	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья	1	Рассказ, беседа	9.01		Знакомятся со значением занятий лыжами для укрепления здоровья; учатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, переносить и надевать лыжный инвентарь; правильного дыхания при ходьбе на лыжах; осваивают способы самоконтроля; изучают ТБ при занятиях на лыжах	Фронтальный, визуальный	Учебник, инструкции
49/2	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	Спуск в средней стойке	1		10.01		Учатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, переносить и надевать лыжный инвентарь; осваивают универсальные умения передвижения на лыжах	Фронтальный, визуальный	Лыжи, ботинки, палки, учебник
50/3		Преодоление ворот при спуске.	1		12.01			Учёт спуска в средней стойке	
51/4		Попеременный двухшажный ход.	1		16.01			Учёт торможения плугом	
52-53/		Попеременный и	2		17.01			Учёт преодоления	

5-6		одновременный двухшажный ход		Фронтальная, поточная, индивидуальная	19.01		разными способами, подъёмы и спуски.	ворот при спуске	Лыжи, ботинки, палки, наглядные пособия по лыжной подготовке
54/7		Поворот переступанием в движении	1		23.01			Учёт выполнения попеременного двухшажного хода	
55/8		Поворот переступанием в движении	1		24.01			Учёт выполнения одновременного двухшажного хода	
56/9		Поворот переступанием в движении	1		26.01			Фронтальный, визуальный, текущий	
57-59/ 10-12		Подъём полуёлочкой	3		30.01 31.02 02.02			Учёт поворота переступанием в движении	
60/13		Совершенствование лыжных ходов	1		06.02			Учёт подъёма полуёлочкой	
61/14		Совершенствование лыжных ходов	1		07.02			Учёт торможения плугом	
62-63/ 15-16		Лыжные гонки	2	Поточная, индивидуальная	09.02 13.02			Учёт в лыжных гонках на 1 км	Лыжи, палки, ботинки, секундомер
64-66/ 17-19		Совершенствование отталкивания палкой	3	Фронтальная, поточная, индивидуальная	14.02 16.02 20.02			Фронтальный, визуальный, текущий	Лыжи, палки, ботинки, наглядные пособия по лыжной подготовке
67/20		Совершенствование отталкивания палкой	1		21.02			Учёт техники отталкивания палкой	
68-69/ 21-22		Лыжные гонки	2	Поточная, индивидуальная	27.02 28.02		Совершенствуют универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и спуски в игровой и соревновательной деятельности.	Учёт в лыжных гонках на 2 км	Лыжи, палки, ботинки, секундомер
70-73/ 23-26	Физическое совершенствование. Подвижные игры на лыжах	Подвижные игры и эстафеты в лыжном спорте	4	Фронтальная, поточная, индивидуальная, игровая	02.03 06.03 07.03 09.03			Фронтальный, визуальный, текущий	Лыжи, ботинки, палки, снежки, скакалки
74-75/ 27-28		Лыжные эстафеты	2		13.03 14.03			Фронтальный, визуальный, текущий	
76/29	Основы знаний о физической культуре	«Возрождение Олимпийских игр»	1	Урок – соревнование	16.03		Знакомятся историей зарождения зимних Олимпийских игр, именами советских и российских олимпийцев.	Фронтальный, визуальный, текущий	Презентация, фотографии

77/30	Основы знаний о физической культуре	«Летние Олимпийские игры»	1	Урок – соревнование	20.03		Знакомятся со значением развития Олимпийского движения, летними олимпийскими играми, программой состязаний.	Фронтальный, визуальный, текущий	Учебник, презентация
78-79/ 31-32	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	Передачи и ведение мяча	2	Фронтальная, поточная, в парах, в группах, индивидуальная, игровая	21.03 23.03		Развивают физические качества посредством подвижных игр и спортивной игры баскетбол. Осваивают основные приёмы баскетбола: ведение, передачи, бросок в кольцо.	Фронтальный, визуальный, текущий	Учебник, наглядные пособия по баскетболу, мягкие мячи, малые мячи, баскетбольные мячи, координационная лестница, обводные стойки
Всего часов в четверти: 32									
IV – четверть (23 ч)									
80-81/ 1-2	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	Передачи, ведение и броски мяча	2	Фронтальная, поточная, в парах, в группах, индивидуальная, игровая	03.04 04.04		Развивают физические качества посредством подвижных игр и спортивной игры баскетбол. Осваивают основные приёмы баскетбола: ведение, передачи, бросок в кольцо.	Фронтальный, визуальный, текущий	Учебник, наглядные пособия по баскетболу, мягкие мячи, малые мячи, баскетбольные мячи, координационная лестница, обводные стойки, корзины для мячей, маты, секундомер
82/3		Передачи, ведение и броски мяча	1		06.04			Учёт броска мяча в корзину	
83/4		Передачи, ведение и броски мяча	1		10.04			Учёт передачи мяча в тройках с перемещением	
84/5		Игры в развитии ФК	1		11.04			<u>Итоговый КДП:</u> прыжок в длину с места	
85/6			1		13.04			<u>Итоговый КДП:</u> ч/б 3х10м	
86/7			1		17.04			<u>Итоговый КДП:</u> поднимание туловища за 30 сек.	
87-89/ 8-10	Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега	3		18.04 20.04 24.04		Учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений и развивают их; осваивают	<u>Итоговый КДП:</u> наклон вперёд сидя на полу	Координационная лестница,
90-91/11-12			2		25.04 27.04			Учёт в прыжках в высоту: техника	

92-93/ 13-14		Развитие ФК средствами лёгкой атлетики	2	Фронтальная, поточная, в парах, в группах, индивидуальная, игровая	02.05 04.05		технику бега прыжков различными способами, метания мяча в цель и на дальность.	Учёт в метании в цель	обводные стойки, свисток, ленточки, маты, скамейки, перекладина, наглядные пособия по лёгкой атлетике, секундомер
94-97/ 15-18			4		12.05 15.05 16.05 18.05			<u>Итоговый КДП:</u> Подтягивание, Сгибание рук в упоре лежа <u>Итоговый КДП:</u> Бег 30 м с высокого старта	
98/19			1		22.05			Учёт техники метания мяча	
99/20		1	23.05		Учёт в метании на дальность				
100/ 21		1	25.05		Учёт в прыжках в длину с разбега: техника				
101/ 22		1	29.05		<u>Итоговый КДП:</u> Бег 1000 м				
102/23	Основы знаний о физической культуре	Для чего нужны самостоятельные занятия физическими упражнениями?	1	Беседа, самостоятельная работа, игровая	30.05		Знакомятся с правилами поведения при купании в открытых водоемах. Узнают для чего нужны и важны самостоятельные занятия. Составляют индивидуальную программу занятий на летние каникулы по развитию физических качеств.	Фронтальный, визуальный, текущий	Учебник, карточки, наглядные пособия
Всего часов в четверти: 23									
Всего часов в учебном году: 102									