Частное некоммерческое общеобразовательное учреждение

«Школа «Дашенька»

Согласовано: Утверждаю:

Заместитель директора по УВР Директор ЧНОУ «Школа «Дашенька»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Соколова С.О.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н .Е.Александрина Приказ № 211от « 25» августа 2022г.

**Рабочая программа**

**Физическая культура 4 класс**

(базовый уровень)

УМК «Перспектива»

Рассмотрена на заседании педагогического совета Составитель: Кораблина И.Н.,

Протокол № 35 от « 25» августа 2022г. учитель физической культуры

**2022 – 2023 учебный год**

Пояснительная записка

Частное некоммерческое общеобразовательное учреждение

«Школа «Дашенька»

Согласовано: Утверждаю:

Заместитель директора по УВР Директор ЧНОУ «Школа «Дашенька»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Соколова С.О.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н .Е.Александрина Приказ № 211от « 25 »августа 2022г.

**Рабочая программа**

**Физическая культура 2 класс**

(базовый уровень)

УМК «Перспектива»

Рассмотрена на заседании педагогического совета Составитель: Кораблина И.Н.,

Протокол № 35 от « 25 » августа 2022 г. учитель физической культуры

**2022 – 2023 учебный год**

Пояснительная записка

Данная рабочая программа для 4-го класса разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

• Федерального образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373, от 6 октября 2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);

• Концепции фундаментального ядра содержания общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

• Планируемых результатов начального общего образования;

• Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2022-2023 учебный год (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 . «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

• Примерных программ начального общего образования по учебным предметам федерального базисного учебного плана;

• Рабочая программа. Физическая культура. Начальные классы. Под ред. А. П.Матвеева. М.: Просвещение.2011 г.

• ООП НОО ЧНОУ «Школа «Дашенька»

Матвеев А. П. « Физическая культура». 4 класс. М.: Просвещение. 2018 г. Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 класс М. Просвещение.2011 г.

Курс рассчитан на 3 часа в неделю, всего 99 часов в год. В связи с выпадением учебных дней на праздничные дни (04.11, 05.11, 07.03, 08.03, 02.05, 03.05, 09.05, 10.05) , при условии рабочих суббот 13.11, 05.02, 05.03, 26.03, рабочая программа будет реализована и освоена учащимися в полном объеме за 96 часов.

Темы, ориентированные на достижение требований обязательного минимума содержания государственных образовательных программ, не исключены. В результате коррекции количество часов на прохождение программы по предмету физическая культура за 2022-2023 учебный год уменьшается, но при этом обеспечивается полное выполнение программы, включая выполнение ее практической части в полном объеме.

.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

**Личностные результаты:**

***.***  *Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;*

***.***  *Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;*

***.*** *Принятие и**освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование смысла учения;*

**.** Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

**.** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

**.** Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

**.** Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

**.** Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

**.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

**.** Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

**.** Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

**.** Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**.** Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты:**

**.** Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

**.** Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа составлена на основе ООП ЧНОУ «Школа «Дашенька». Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в 4 классе – в объеме 99 ч.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад;

гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение,

переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор

присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком перехо

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Совершенствовать технику упражнений, объединенных в акробатические фрагменты.

*Акробатические упражнения.*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.*Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Финиширование.

*Прыжковые упражнения:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:*большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:*малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.****На материале гимнастики с основами акробатики:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Эстафеты. Кросс.

**Лыжные гонки** Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. Совершенствование техники чередования ранее изученных ходов во время передвижения по дистанции.Поворот переступанием.

**Подвижные игры**

С построениями и перестроениями; с бросанием, передачей и ловлей мяча; с общеразвивающими упражнениями; с бегом; прыжками; метанием; преодолением препятствий; с сопротивлением.

Эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием. Баскетбол. Футбол. Пионербол.

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Запрещенное движение».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». Эстафеты с различными предметами.

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник»», «Встречная эстафета», «За мной», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Куда укатишься за 2 шага».

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Увертывайся от мяча» .

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч в кольцо», «Мяч среднему», «Передача мяча в колоннах».

ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств**

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

**объяснять:**

зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, легких и сердца.

Характеризовать основные способы изменения нагрузки.

Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и и наступлением утомления.

Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.

Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.

Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.

Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.

**уметь:**

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | ***Уровень*** | | | | | |
| *высокий* | *средний* | *низкий* | *высокий* | *средний* | *низкий* |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| ***Подтягивание, кол-во раз:***  ***-мальчики (в висе стоя)***  ***-девочки (в висе лежа)*** | 20-22 | 17-19 | 14-16 | 18-20 | 15-17 | 12-14 |
| ***Прыжок в длину с места, см*** | 160—165 | 150—159 | 145—149 | 150—155 | 140—149 | 130—139 |
| ***Бег 30 м с высокого старта, с.*** | 5,8—5,6 | 6,3—5,9 | 6,6—6,4 | 6,3—6,0 | 6,5—5,9 | 6,8—6,6 |
| ***Наклон вперед не сгибая ног в коленях*** | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| ***Бег 1000 м, мин. с*** | Без учета времени | | | | | |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-       старт не из требуемого положения;

-       отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-       бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс** (99 ч)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование раздела*** | ***Кол-во часов*** | ***Характеристика основных видов деятельности*** |
| 1. | Лёгкая атлетика | 32 | Обучить технике выполнения низкого старта, стартового ускорения. Бег со скоростью (30 и 60 м). Выполнять основные движения в прыжках, в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. |
| 2. | Гимнастика | 18 | Раскрыть понятие «акробатическая комбинация», демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатической комбинации в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать и демонстрировать выполнение технику выполнения определенных упражнений. |
| 3. | Подвижные и спортивные игры | 33 | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Мини баскетбол. На материале спортивных игр: Футбол:  удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; ведение мяча , броски в корзину, подвижные игры с элементами баскетбола, футбола. Игра «Пионербол» |
| 4. | Лыжная подготовка | 16 | Выполнять торможение «плугом», повороты переступанием во время спусков с пологого склона. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход (дистанция до 1 км.) |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (4 КЛАСС)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | |
|  |  |  |  |  |
| № п/п | раздел | Дата | | тема урока |
| планируемая | фактическая |
| 1 | Легкая атлетика | 02.09.2022 |  | ТБ на уроке л.а. Теоретические сведения о развитии физической культуры в России в ХVI-ХIХ веках. Игра «Салки». |
| 2 | Легкая атлетика | 05.09.2022 |  | Сведения о необходимости регулярного проведения занятий ф.к., Строевые упр. ОРУ. Игра «Пионербол». |
| 3 | Легкая атлетика | 07.09.2022 |  | Строевые упр. ОРУ. Подводящие упр. в беге 30м. Техника стартового ускорения и финиширования. Игра «Кто быстрее»., «Вызов номеров» |
| 4 | Легкая атлетика | 09.09.2022 |  | Строевые упр. ОРУ. Тестиро­вание бега 30 м. с высоко­го старта. Игра «Вышибалы». |
| 5 | Легкая атлетика | 12.09.2022 |  | Перестроение в круг из шеренги, ОРУ на месте. Техника бега 60м. Эстафета. |
| 6 | Легкая атлетика | 14.09.2022 |  | ОРУ в движении. Тестирование бега 60 м. с высокого старта. Игра «Собачки ногами». |
| 7 | Легкая атлетика | 16.09.2022 |  | Бег. Виды бега. Бег по пересеченной местности 10 минут. ОРУ. Игра «День и ночь» . |
| 8 | Легкая атлетика | 19.09.2022 |  | ОРУ с мячами. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность и в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель». |
| 9 | Легкая атлетика | 21.09.2022 |  | ОРУ с мячами. Тестирование метания мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрей». Прыжки со скакалкой. |
| 10 | Легкая атлетика | 23.09.2022 |  | ОРУ. Обучение технике «Челночный бег» 3х10. Игра «Вызов номеров», "Пионербол". |
| 11 | Легкая атлетика | 26.09.2022 |  | ОРУ. Строевые упражнения. Совершенствование техники челночного бега 3 х10м. Тестирование. |
| 12 | Легкая атлетика | 28.09.2022 |  | Стартовые ускорения. Бег с изменением направления. Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафета «Прыгуны», «Перемена мест». |
| 13 | Легкая атлетика | 30.09.2022 |  | ОРУ. Совершенствование техники «Прыжок в длину» с места. Воспитание ловкости. Игра «Вышибалы». |
| 14 | Легкая атлетика | 03.10.2022 |  | Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Воспитание ловкости. Эстафета. |
| 15 | Легкая атлетика | 05.10.2022 |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» высота планки 60 см. Игра «Пионербол». |
| 16 | Легкая атлетика | 07.10.2022 |  | ОРУ с мячами в парах. Виды передач мяча. Игра «Мяч соседу» |
| 17 | Легкая атлетика | 17.10.2022 |  | ТБ на уроке. Передача мяча от груди на месте. Игра мини-баскетбол. Игра «Собачки». |
| 18 | Легкая атлетика | 19.10.2022 |  | ОРУ с мячом. Передача мяча на месте и в движении. Отжимания. Игра «Передача мяча в тоннеле». |
| 19 | Легкая атлетика | 21.10.2022 |  | ОРУ с мячом. Передача мяча из за головы. Подтягивания на низкой перекладине. Броски в кольцо. |
| 20 | Легкая атлетика | 24.10.2022 |  | ОРУ с мячом. Воспитание силовой выносливости. Работа с набивными мячами. Игра «Победители». Отжимание. |
| 21 | Легкая атлетика | 26.10.2022 |  | ОРУ с мячом. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски в кольцо. Игра «Собачки». Упр. на пресс. |
| 22 | Легкая атлетика | 28.10.2022 |  | ОРУ с мячом. Воспитание силы. Ловля и передача набивного мяча на месте и в движении. Мини игра "Баскетбол". Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. |
| 23 | Гимнастика | 31.10.2022 |  | Правила ТБ на гимнастике. Комплекс упр. для предупреждения сколиоза (ЛФК). Упр. на пресс. |
| 24 | Гимнастика | 02.11.2022 |  | ЛФК. Полоса препятствий. Отжимание. |
| 25 | Гимнастика | 07.11.2022 |  | ЛФК. Разучивание комплекса упр. на гимнастической скамейке. Игра "Елочка и лесник". Подтягивание. |
| 26 | Гимнастика | 09.11.2022 |  | ЛФК. Заучивание КУ. на гимнастич. скамейке. Игра «Бой петухов». |
| 27 | Гимнастика | 11.11.2022 |  | ЛФК. Совершенствование и зачет по КУ. на скамейке. Группировки из положения стоя, сидя, лежа. Перекаты. Игра «Тараканчики». |
| 28 | Гимнастика | 14.11.2022 |  | ЛФК с гимнастической палкой. Совершенствование перекатов, кувырков вперед. Стойка на лопатках. |
| 29 | Гимнастика | 16.11.2022 |  | ЛФК с гимнастической палкой. Кувырки вперед в упор присев, назад. Кувырок в сторону. «Мост» из положения лежа на спине. |
| 30 | Гимнастика | 18.11.2022 |  | ЛФК с гимнастической палкой. Совершенствование кувырков. |
| 31 | Гимнастика | 28.11.2022 |  | ЛФК с гимнастической палкой. Разучить комплекс упражнений по акробатике. |
| 32 | Гимнастика | 30.11.2022 |  | ЛФК с гимнастической палкой. Заучить комплекс упр. по акробатике. |
| 33 | Гимнастика | 02.12.2022 |  | ЛФК с гимнастической палкой. Совершенствование КУ. Зачет (Акробатика). |
| 34 | Гимнастика | 05.12.2022 |  | ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий со скакалкой. |
| 35 | Гимнастика | 07.12.2022 |  | ЛФК. Упр. для профилактики и коррекции нарушений осанки (с мешочком ). |
| 36 | Гимнастика | 09.12.2022 |  | ОРУ. Упражнения на растяжку. |
| 37 | Гимнастика | 12.12.2022 |  | ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 38 | Гимнастика | 14.12.2022 |  | ОРУ. Воспитание силы, "тачка". Прыжки с мячом между ног. |
| 39 | Гимнастика | 16.12.2022 |  | ОРУ. Упр. на гибкость и с мячами. Прыжки на месте через скакалку за 1 мин. |
| 40 | Гимнастика | 19.12.2022 |  | ОРУ. Упражнения с обручем. Полоса препятствий с обручем. |
| 41 | Подвижные игры / спортивные игры. | 21.12.2022 |  | ТБ на уроке физ-ры. ОРУ без предметов. Игра «Команда быстроногих», «Гусеница». |
| 42 | Подвижные игры / спортивные игры. | 23.12.2022 |  | ОРУ. Эстафеты. |
| 43 | Подвижные игры / спортивные игры. | 26.12.2022 |  | ОРУ с мячами. «Пионербол». |
| 44 | Подвижные игры / спортивные игры. | 28.12.2022 |  | ОРУ. Упражнения на внимание . Игра «Охотники и утки» , Игра «3,13,33» |
| 45 | Лыжная подготовка | 09.01.2023 |  | ТБ на уроке лыжная подготовка. Правила переноски лыж. Самостоятельное катание по кругу. |
| 46 | Лыжная подготовка | 11.01.2023 |  | ОРУ с лыжными палками. Спец. упр. скольжение на одной лыже, вторая без лыжи. |
| 47 | Лыжная подготовка | 13.01.2023 |  | Совершенствование техники торможения плугом. |
| 48 | Лыжная подготовка | 16.01.2023 |  | Повороты, приседания, подпрыгивание и мягкое приземление. Скольжение на одной, двух лыжах. |
| 49 | Лыжная подготовка | 18.01.2023 |  | Падение в сторону. Игра «Проедь в ворота» с приседанием. |
| 50 | Лыжная подготовка | 20.01.2023 |  | Отработка скольжения 20-30м. за меньшее число шагов. Совершенствование техники торможения плугом. Одновременный двухшажный ход. |
| 51 | Лыжная подготовка | 23.01.2023 |  | Работа с палками. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. |
| 52 | Лыжная подготовка | 25.01.2023 |  | Работа с палками. Одновременное толкание палками и скольжение. Спуск в низкой стойке. |
| 53 | Лыжная подготовка | 27.01.2023 |  | Работа с палками. Попеременное толкание палками и скольжение. Работа рук при толкании одними палками. Игра «Прокатись через ворота». |
| 54 | Лыжная подготовка | 30.01.2023 |  | Работа с палками. Обучить технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Игра «Затормози в квадрате». |
| 55 | Лыжная подготовка | 01.02.2023 |  | Подъем в горку елочкой. Спуск с горы ( кто дальше проедет) Скольжение, повороты переступанием. |
| 56 | Лыжная подготовка | 03.02.2023 |  | Чередование лыжных ходов в процессе дистанции. Игра «Подними предмет». |
| 57 | Лыжная подготовка | 06.02.2023 |  | ТБ на уроке физ-ры. Встречные эстафеты. |
| 58 | Лыжная подготовка | 08.02.2023 |  | Ходьба на лыжах с отягощением ( буксир) |
| 59 | Лыжная подготовка | 10.02.2023 |  | Бег на лыжах по пересеченной местности. На время. |
| 60 | Лыжная подготовка | 13.02.2023 |  | Самостоятельное катание на лыжах. Подвижная игра « Захват крепости». |
| 61 | Подвижные игры / спортивные игры. | 15.02.2023 |  | ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Разучивание игры «Пятнашки». Игра «Баскетбол». |
| 62 | Подвижные игры / спортивные игры. | 17.02.2023 |  | ОРУ с мячами. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра «Не давай мяча водящему». |
| 63 | Подвижные игры / спортивные игры. | 27.02.2023 |  | ОРУ с мячами «Ежик». Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра «Метко в цель», «Баскетбол», «Точная подача». |
| 64 | Подвижные игры / спортивные игры. | 01.03.2023 |  | ОРУ. Ведение мяча правой , левой рукой, попеременно. Игра «Баскетбол». |
| 65 | Подвижные игры / спортивные игры. | 03.03.2023 |  | ОРУ. Передачи мяча. Броски мяча в кольцо с места и в движении. |
| 66 | Подвижные игры / спортивные игры. | 06.03.2023 |  | ОРУ. Обучение верхней передаче мяча в стенку. |
| 67 | Подвижные игры / спортивные игры. | 10.03.2023 |  | ОРУ. Совершенствование верхней передаче мяча в стенку. Игра «Вызов номеров». |
| 68 | Подвижные игры / спортивные игры. | 13.03.2023 |  | ОРУ. Обучение нижней передаче мяча в стенку.  Игра «Третий лишний», «Пионербол». |
| 69 | Подвижные игры / спортивные игры. | 15.03.2023 |  | ОРУ. Совершенствование нижней передаче мяча в стенку. Игра «Пустое место», «Тараканчики», «Бадминтон». |
| 70 | Подвижные игры / спортивные игры. | 17.03.2023 |  | ОРУ. Эстафета «Команда быстроногих». |
| 71 | Подвижные игры / спортивные игры. | 20.03.2023 |  | ОРУ. Игра «Баскетбол», «Колдунчики». |
| 72 | Подвижные игры / спортивные игры. | 22.03.2023 |  | ОРУ. Игра «Баскетбол», «Белые медведи». |
| 73 | Подвижные игры / спортивные игры. | 24.03.2023 |  | ОРУ. Игра «Баскетбол», «Салки мячом». |
| 74 | Подвижные игры / спортивные игры. | 27.03.2023 |  | ОРУ. Игра «Баскетбол», «Паук и мухи». |
| 75 | Подвижные игры / спортивные игры. | 29.03.2023 |  | ОРУ. Игра «Бадминтон» , «Зайцы в огороде». |
| 76 | Подвижные игры / спортивные игры. | 31.03.2023 |  | ОРУ. Игра «Бадминтон» , «Ручеек». |
| 77 | Подвижные игры / спортивные игры. | 10.04.2023 |  | ОРУ. Игра «Бадминтон» , «Вышибалы». |
| 78 | Подвижные игры / спортивные игры. | 12.04.2023 |  | ОРУ. Игра «Бадминтон» , «Штандер стоп». |
| 79 | Подвижные игры / спортивные игры. | 14.04.2023 |  | ОРУ. Игра «Пионербол», «Пингвины с мячом». |
| 80 | Подвижные игры / спортивные игры. | 17.04.2023 |  | ОРУ. Игра «Пионербол», «Брось, поймай». |
| 81 | Подвижные игры / спортивные игры. | 19.04.2023 |  | ОРУ. Игра «Пионербол», «Не попади в болото». |
| 82 | Подвижные игры / спортивные игры. | 21.04.2023 |  | ОРУ. Игра «Баскетбол», «Раки» |
| 83 | Подвижные игры / спортивные игры. | 24.04.2023 |  | ОРУ. Игра «Баскетбол». |
| 84 | Подвижные игры / спортивные игры. | 26.04.2023 |  | ОРУ. Игра «Баскетбол». |
| 85 | Подвижные игры / спортивные игры. | 28.04.2023 |  | ОРУ. Игра «Баскетбол». |
| 86 | Легкая атлетика | 03.05.2023 |  | ТБ на уроке физ-ры. Бег по пересеченной местности. ОРУ. Игра «Перестрелка». |
| 87 | Легкая атлетика | 05.05.2023 |  | ОРУ. Отжимания. Игра «Салки ноги на весу", «Самолеты» |
| 88 | Легкая атлетика | 10.05.2023 |  | Бег 60м. «Игра «Перестрелка». |
| 89 | Легкая атлетика | 12.05.2023 |  | Челночный без 3х10 . Игра «Вышибалы» |
| 90 | Легкая атлетика | 15.05.2023 |  | Прыжки в длину с места. Игра «Перестрелка». |
| 91 | Легкая атлетика | 17.05.2023 |  | Метание малого мяча на дальность и в цель. Игра «Вышибалы». |
| 92 | Легкая атлетика | 19.05.2023 |  | Подтягивания на низкой перекладине. Игра «Перестрелка». |
| 93 | Легкая атлетика | 22.05.2023 |  | Бег. Игра «Вышибалы». |
| **94** | Легкая атлетика | 24.05.2023 |  | Воспитание выносливости. Кросс. Игра «Перестрелка». |
| **95** | Легкая атлетика | 24.05.2023 | Бег. Игра «Штандер стоп». |
| **96** | Подвижные игры / спортивные игры. | 26.05.2023 |  | Игра «Третий лишний». |
| **97** | Подвижные игры / спортивные игры. | 26.05.2023 | Игра «Вышибалы». |
| **98** | Подвижные игры / спортивные игры. | 29.05.2023 |  | Игра «Колдунчики». |
| **99** | Подвижные игры / спортивные игры. | 29.05.2023 | ОРУ. Игра «Перестрелка» |

Выделены номера уроков, темы которых объеденены.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

***Книгопечатная продукция***

|  |
| --- |
| Рабочая программа.Физическая культура. Начальные классы. Под ред. А. П.Матвеева. М.: Просвещение.2011 г. |
| ***Учебники***  Матвеев А. П. « Физическая культура». 4 класс. М.: Просвещение. 2018 г.  Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 класс М. Просвещение.2011 г. |

***Спортивное оборудование***

|  |
| --- |
| 1. Стенка гимнастическая.  2. Скамейка гимнастическая жесткая (2м.)  3. Палки гимнастические.  4. Мячи: набивной 1кг., набивной малый, мяч “Ежик”, мяч теннисный. мяч резиновый легкий большой,, резиновый легкий малый, мяч баскетбольный, мяч футбольный.  5. Кегли.  6. Навесное оборудование (мишень для метания, тренировочный баскетбольный щит).  7. Дорожка для прыжков.  8. Скакалки.  9. Маты гимнастические.  10. Акробатическая дорожка.  11. Коврик массажный.  12. Обруч пластиковый малый, большой.  13. Планка для прыжков в высоту.  14. Стойка для прыжков в высоту.  15. Рулетка измерительная.  16. Лыжи детские (с креплениями и палками).  17. Мешочки с песком.  18. Купол для пролезания.  20. Сетка волейбольная.  21. Аптечка. |