

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №32 с углубленным изучением отдельных предметов
города Екатеринбурга

Приложение № 1
к Основной образовательной программе
НОО (ФГОС 2021)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ СОШ №32
№ 174 -о от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа
по учебному предмету
начального общего образования (ФГОС 2021)

Предмет: Физическая культура

Класс: 4

Количество часов по учебному плану: недельных 2 часа; годовых: 4 класс- 68ч.

Составители: МО учителей физической культуры

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями:

- 1) Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286;
- 2) Федеральной образовательной программы начального общего образования от 18.05.2023г. №372;
- 3) Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»;
- 4) Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №32 с углубленным изучением отдельных предметов;
- 5) Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации (Распоряжение Правительства РФ от 09.04.2016 г. № 637- р);
- 6) Программы воспитания МАОУ СОШ № 32 с углубленным изучением отдельных предметов

1. Планируемые результаты учебного предмета.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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. Пример: 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 переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

¹См. приложение 1.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы,

упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и

двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела.тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности			
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Лёгкая атлетика	3 кл – 22 ч 4 кл – 22ч 44часа	Изучают историю возникновения лёгкой атлетики. Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости Осваивать технику бега, прыжков различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых, прыжковых упражнениях, метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в	Описывают историю возникновения лёгкой атлетики. Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнениях. Осваивать технику бега, прыжков различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых, прыжковых упражнениях, метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах	Разъясняют историю возникновения лёгкой атлетики. Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнениях. Осваивать технику бега, прыжков различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых, прыжковых упражнениях, метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах	Характеризуют историю возникновения лёгкой атлетики. Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнениях. Осваивать технику бега, прыжков различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых, прыжковых упражнениях, метании малого мяча Соблюдать правила техники

2	Подвижные игры с элементами спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол, пионер бол)	3 кл – 15 ч 4 кл – 15 ч 30часов	парах при разучивании и выполнении упражнений. Изучают историю подвижных и спортивных игр, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов, изучают правила подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	при разучивании и выполнении упражнений. Описывают историю подвижных и спортивных игр, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов, изучают правила подвижных игр. Осваивать универсальное умение самостоятельной организации подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления 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.	при разучивании и выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Разъясняют историю подвижных и спортивных игр, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов, изучают правила подвижных игр. Осваивать универсальное умение самостоятельной организации подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Моделируют технику и тактику освоения игровых действий и приёмов. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила	безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия со сверстниками при разучивании и выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. организовывать самостоятельно занятия физической культурой. Характеризовать историю подвижных и спортивных игр, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов, изучают правила подвижных игр. Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Моделируют технику и тактику освоения игровых действий и приёмов. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в
---	--	---------------------------------------	---	--	--	--

3	Лыжная подготовка	3 кл –12 ч 4 кл – 12ч 24часа	Изучают историю лыжного спорта, технику передвижения на лыжах, различными видами ходов, технику спусков, подъёмов, торможений, поворотов, соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой, осваивают самостоятельно технику передвижения на лыжах. Изучают правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Описывают историю лыжного спорта, технику передвижения на лыжах, различными видами ходов, технику спусков, подъёмов, торможений, поворотов, соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой, осваивают самостоятельно технику передвижения на лыжах. Изучают правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Применяют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	техники безопасности во время подвижных игр. Раскрывают историю лыжного спорта, технику передвижения на лыжах, различными видами ходов, технику спусков, подъёмов, торможений, поворотов, соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой, осваивают самостоятельно технику передвижения на лыжах. Изучают правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Применяют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Характеризуют историю лыжного спорта, технику передвижения на лыжах, различными видами ходов, технику спусков, подъёмов, торможений, поворотов, соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой, осваивают самостоятельно технику передвижения на лыжах. Применяют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
4	Гимнастика	3 кл – 14 ч 4 кл – 14 ч 28часов	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов технически правильно, освоение строевых	Описывают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов технически правильно, освоение строевых упражнений, описывают технику акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков, силовых	Раскрывают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов	Характеризуют историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов технически правильно,

5	Плавание	3 кл – 5 ч 4 кл – 5ч 10 часов	упражнений, описывают технику акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков, силовых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений Изучают историю возникновения плавания, запоминают имена выдающихся спортсменов – пловцов – олимпийских чемпионов. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений: лежать на воде, всплыванию и скольжению, плавать на груди и спине вольным стилем, соблюдают технику безопасности.	упражнений. Используют упражнения для развития гибкости. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений Описывают историю возникновения плавания, запоминают имена выдающихся спортсменов – пловцов – олимпийских чемпионов. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений: лежать на воде, всплыванию и скольжению, плавать на груди и спине вольным стилем, соблюдают технику безопасности. Применяют разученные плавательные упражнения для самостоятельных тренировок.	технически правильно, освоение строевых упражнений, описывают технику акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков, силовых упражнений. Используют упражнения для развития гибкости. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывают технику выполнения упражнений прикладной направленности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и разучивания гимнастических упражнений Раскрывают историю возникновения плавания, запоминают имена выдающихся спортсменов – пловцов – олимпийских чемпионов. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений: лежать на воде, всплыванию и скольжению, плавать на груди и спине вольным стилем, соблюдают технику безопасности. Применяют разученные плавательные упражнения для самостоятельных	освоение строевых упражнений, описывают технику акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков, силовых упражнений. Используют упражнения для развития гибкости, координации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и разучивания гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности. Характеризуют историю возникновения плавания, запоминают имена выдающихся спортсменов – пловцов – олимпийских чемпионов. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений: лежать на воде, всплыванию и скольжению, плавать на груди и спине вольным стилем, соблюдают технику безопасности. Применяют разученные плавательные упражнения для самостоятельных тренировок. Взаимодействуют
---	----------	-------------------------------------	---	--	--	---

6	Знания о физической культуре	(в процессе урока)	Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России. Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Понятие о закаливании.	тренировок. Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований. Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств
---	------------------------------	--------------------	---	--	--

Тематическое планирование 4 класс

1	Из истории развития физической культуры в России. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
4	Беговые упражнения
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м
10	Метание малого мяча на дальность. Самостоятельная физическая подготовка
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
12	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений
13	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма
14	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности
15	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры
16	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела
17	Закаливание организма. Акробатическая комбинация.
18	Акробатическая комбинация
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
20	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания
21	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку
23	Обучение опорному прыжку
24	Упражнения на гимнастической перекладине
25	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине
26	Танцевальные упражнения «Летка-енка»
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты

30	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»
31	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»
32	Упражнения из игры волейбол
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения.
44	Упражнения с плавательной доской
45	Упражнения в скольжении на груди
46	Плавание кролем на спине в полной координации
47	Упражнения в плавании способом кроль
48	Упражнения в плавании способом кроль
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры
50	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми
51	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»
53	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»
54	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»
55	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»
56	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»
57	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»
58	Упражнения из игры волейбол
59	Упражнения из игры баскетбол
60	Упражнения из игры баскетбол
61	Упражнения из игры футбол
62	Упражнения из игры футбол
63	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени