**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и
адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование
разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 4 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и
нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой
укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в
организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-
ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических спосбностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит фор​мирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую
подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

 В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

 *Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

 Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

 Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика»*. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно​имённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

 Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

 Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

 Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с
использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
 готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
 готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
 готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
 готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
 стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и
телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
 готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
 осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
 способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес​ких нагрузок;
 готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
 формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической
деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 ***Универсальные познавательные действия:***
 проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
 осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
 характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
 устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
 устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
 устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
 устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

 ***Универсальные коммуникативные действия:***
 выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
 вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
 описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
 изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

 составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной
функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
 организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:
 выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
 проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
 составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
 осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
 выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
 выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом
«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
 выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами,
подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
 передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
 выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
 демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
 передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
 демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Кол-вочасов |  Календарные сроки |  Вид занятия |  Вид контроля  | Приме чание |
|  План |  Факт |
|  | **Легкая атлетика**  |  **11** |  |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Вводный. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость( 30,60 м ) в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей.  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 2 | Бег на результат ( 60 м). Круговая эстафе­та. Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей .  |  1 |  |  | Контрольный | Сдача норматива |  |
| 3 | Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 4 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей . |  1 |  |  | Учебный  | Текущий |  |
| 5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. |  1 |  |  | Контрольный | Сдача норматива |  |
| 6 | Инструктаж по ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 7 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 8 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний».  |  1 |  |  | Контрольный | Сдача норматива |  |
| 9 | Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 10 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-100м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 11 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
|  |  **Спортивные игры**  |  **4** |  |  |  |  |  |
| 12 | Футбол. Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола. Обучение передаче мяча и остановке мяча. Учебная игра.  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 13 | Обучение отбору мяча у соперника. Совершенствование навыков передаче мяча и остановке мяча. Учебная игра. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 14 | Передачи мяча, отбор мяча у соперника .Учебная игра. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 15 | Передачи мяча, отбор мяча у соперника , удары по воротам . Учебная игра. |  1 |  |  | Контрольный | Сдача норматива |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** |  **10** |  |  |  |  |  |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, кувырок назад. Вы­полнение команд. «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 17 | Кувырок вперед, кувырок назад. Вы­полнение команд. «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Эстафеты . |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 18 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?».  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 19 | Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?». |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 20 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Точный поворот». |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 21 | Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Точный поворот». |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 22 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с гимнастической палкой. Вис за весом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие си­ловых качеств. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 23 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств.  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 24 | Инструктаж по ТБ Опорный прыжок ноги врозь через козла. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 25 | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
|  | **Самбо** |  **10** |  |  |  |  |  |
| 26 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях самбо. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 27 | Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 28 | Освоение группировки. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 29 | Освоение группировки. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 30 | Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью) |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 31 | Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью) |  1  |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 32 | Приемы самостраховки: самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 33 | Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью). |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 34 | Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 35 | Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу |  1  |  |  | Учебный | Текущий |  |
|  | **Спортивные игры**  |  **10** |  |  |  |  |  |
| 36 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 37 |  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 38 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 39 |  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 40 |  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (ле­вой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Под­вижная цель».  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 41 |  Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 42 |  Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Развитие координационных спо­собностей.  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 43 |  Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол.  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 44 | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 45 | Ловля и передача мяча Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.  |  1 |  |  | Контрольный | Сдача норматива |  |
|  | **Национальный компонент** |   **6** |  |  |  |  |  |
| 46 | Подвижные игры народов Северного Кавказа.«ВОЛК И ОВЦЫ» - Дагестанская игра; «ЕСТЬ В АУЛЕ ДЕТСКИЙ САД» - Дагестанская игра. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 47 | «ДРАЧЛИВЫЙ БАРАН» - Адыгская игра. «ПРЫЖОК ЛЯГУШКИ» - Адыгская игра; ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ВЕРЁВКИ» - Адыгская игра. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 48 | «ИГРА С МЯЧОМ» - Чеченская игра; «ОХРАНА ОЧАГА» - Чеченская игра; « ОХОТНИКИ» - Чеченская игра; |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 49 | «САЛКИ» - русская игра; «КОШКИ - МЫШКИ» - русская игра; «КАПКАНЫ» - русская игра. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 50 | «БЕГ С ПАЛКОЙ» - Ингушская игра; «ПРЯТКИ» - Ингушская игра; «КЛОК-МЯЧ» - Ингушская игра. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 51 |  «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ПАЛКИ»- Армянская игра; «КОПИР» - Украинская игра; «ОТГАДАЙ КТО?» - Армянская игра |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  **11** |  |  |  |  |  |
| 52 | Инструктаж по ТБ. Вводный. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость( 30,60 м ) в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная Эст –та  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 53 | Бег на результат ( 60 м). Круговая эстафе­та. Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей .  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 54 | Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 55 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 56 | Инструктаж по ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод».  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 57 |  Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод»..  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 58 | Кроссовая подготовкаИнструктаж по ТБ. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 59 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-100м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 60 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 61 | Челночный бег 3х10м (сек) ( м-7,9; 8,7; 9,0) ( д – 8,2; 9,1; 9,4). Бег 1500м (м- 6.50; 8.05; 8.20) ( д- 7.14; 8.29; 8.55). |  1 |  |  | Контрольный | Сдача норматива |  |
| 62 | Бег 1500м (м- 6.50; 8.05; 8.20) ( д- 7.14; 8.29; 8.55). |  1 |  |  | Контрольный | Сдача норматива |  |
|  | **Спортивные игры** |  **6** |  |  |  |  |  |
| 63 | Футбол.Совершенствование навыков передачи мяча, остановки мяча , ударам по мячу и ударов по воротам. Учебная игра.  |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 64 | Обучение остановке мяча после отскока. Совершенствование навыков удара мяча с лета. Уч игра. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 65 | Обучение удару по мячу головой. Удары по катящемуся мячу. Учебная игра. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 66 | Удары по прыгающему и летящему мячу. Учебная игра. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 67 | Обманные движения (финты). Учебная игра. |  1 |  |  | Учебный | Текущий |  |
| 68 | Удары мяча по воротам. Учебная игра. |  1 |  |  | Контрольный | Сдача норматива |  |

  **ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

ФИО учителя **: Кокова Р.Р.**

Предмет:физическая культура

Класс:4

Учебный год :2022 – 2023.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Даты по основ ному КТП |  Тема урока по основномуКТП  | Дата про ведения по факту |  Тема урока по факту | Причина корректи ровки | Способ корректи ровки |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( ) Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( )