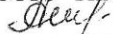


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТИМИРЯЗЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МОУ Тимирязевской СШ

 /Ананичева Н.В./

« 27 » 08. 2021 года



«Утверждаю»  
Директор МОУ Тимирязевской СШ  
В.Б. Селиванова/  
Приказ № 420 от 27.08.2021 года

**Рабочая программа**

**Название предмета (курса):** физическая культура

**Класс (параллель):** 4 класс

**Уровень общего образования:** начальное общее

**ФИО учителя:** Сафина Татьяна Николаевна

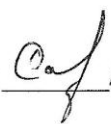
**Срок реализации:** 2021 - 2022 учебный год

**Количество часов по учебному плану:** 102

**Планирование составлено на основе:**

- **Программы:** Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Ляха .М.: Просвещение, 2019.

**УМК:** Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений . – М.: Просвещение, 2020

Рабочую программу составила учитель физической культуры  /Т. Н. Сафина /

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа для 4 класса по физической культуре разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373, с изменениями и дополнениями;
- Основной образовательной программы НОО МОУ Тимирязевской СШ (приказ № 420 от 27.08. 2021 года).

С учётом авторской программой В.И. Лях: Рабочие программы. Физическая культура.

Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей

общеобразовательных организаций, М.: Просвещение, 2019.

Рабочая программа ориентирована на УМК: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020. (Школа России).

**Общие цели и задачи учебного предмета, соответствуют ФГОС НОО:**

**Цель:**

- школьного физического воспитания 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.

**Задачи учебного предмета:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Согласно учебному плану МОУ Тимирязевской СШ на 2021-2022 учебный год на предмет «Физическая культура» отводится 3 учебных часа в неделю - 102 учебных часа в год.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) 1 ступень 9-10 лет.

**II. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)\*

	- бронзовый значок		- серебряный значок		- золотой значок
--	--------------------	--	---------------------	--	------------------

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6.2	6.0	5.4	6.4	6.2	5.6
	Или бег на 60 м (с)	11.9	11.5	10.4	12.4	12.0	10.8
2.	Бег на 1000м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.200	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9.6	9.3	8.5	9.9	9.5	8.7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км ( бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание 50 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8
* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно							
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.							

## **Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре (беседа в течение всех уроков учебного года).**

**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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Лёгкая атлетика (36 часов)**

**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

**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.

##### **Подвижные и спортивные игры (30 часов)**

**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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Гимнастика с основами акробатики (17 часов)**

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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; 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.

*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 вперёд 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.

### **Лыжные гонки (19 часов).**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Из-за отсутствия материально-технической базы для проведения уроков по теме «Плавание» часы данного раздела перераспределены для более углубленного изучения разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Гимнастика с основами акробатики».

## **Тематическое планирование**

Содержание темы «**Знания о физической культуре**» изучаются в теоретически на уроках по темам: «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры с элементами подвижных игр», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка».

№ раздела, темы п/п	Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов для изучения раздела, темы
	<b>Двигательные умения и навыки</b>	<b>102</b>
1	Бег, ходьба, прыжки, метание	36
2	Играем все!	30
3	Бодрость, грация, координация	17
4	Все на лыжи!	19
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Номер раздела и темы урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание Причина корректировки
<b>Тема «Знания о физической культуре: физическая культура, физические упражнения, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование - изучаются теоретически в процессе уроков в учебной деятельности.</b>						
<b>1. Бег, ходьба, прыжки, метание (15 часов)</b>						
1	1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Различные виды ходьбы. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге.	1	<b>02.09</b>		
<b>1.1. навыков ходьбы и развитие координационных способностей (2 часа)</b>						
2	1.1.1	Сочетание различных видов ходьбы с различным положением рук под звуковые сигналы.	1	<b>04.09</b>		
3	1.1.2	Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1	<b>07.09</b>		
<b>1.2 Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей (2 часа)</b>						
4	1.2.1	Обычный бег, с изменением направления, с преодолением препятствий.	1	<b>09.09</b>		
5	1.2.2	Челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.	1	<b>11.09</b>		
<b>1.3 Совершенствование навыков бега и развитие выносливости (1 час)</b>						
6	1.3.1	Равномерный, медленный, до 5-8 мин. <b>Тест прыжки в длину с места.</b>	1	<b>14.09</b>		
<b>1.4 Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей (1 час)</b>						
7	1.4.1	Эстафеты «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением от 20 до 30 м. <b>Тест бег 30 м.</b>	1	<b>16.09</b>		
<b>1.5 Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (3 часа)</b>						
8	1.5.1	Разновидности прыжков через препятствия. Прыжки на одной на двух ногах, многоразовые . <b>Тест бег 1000 м.</b>	1	<b>18.09</b>		
9	1.5.2	Прыжки по ориентирам на заданную длину. Чередование прыжков на точность приземления.	1	<b>21.09</b>		
10	1.5.3	Прыжки длину с разбега, в высоту. <b>Тест наклон вперёд</b>	1	<b>23.09</b>		

		<b>из положения стоя.</b>				
<b>1.6 Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (1 час)</b>						
11	1.6.1	Игры с прыжками и осаливанием. Многоскоки.	1	<b>25.09</b>		
<b>1.7 Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (3 часа)</b>						
12	1.7.1	Метание малого мяча из различных положений на точность, дальность, на заданное расстояние. <b>Тест подтягивание из виса.</b>	1	<b>28.09</b>		
13	1.7.2	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	<b>30.09</b>		
14	1.7.3	Бросок набивного мяча (1,0 кг) двумя руками из различных положений рук.	1	<b>02.10</b>		
<b>1.8 Самостоятельные занятия (1 час)</b>						
15	1.8.1	Равномерный бег, прыжковые упражнения, броски больших и малых мячей.	1	<b>05.10</b>		
<b>2. Играем все! (14 часов)</b>						
16	2.1	<b>Техника безопасности на уроках подвижных игр.</b> Названия и правила игр, инвентарь и оборудование. Подвижная игра «Пустое место».	1	<b>12.10</b>		
<b>2.1 Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве (1 час)</b>						
17	2.1.1	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1	<b>14.10</b>		
<b>2.2 Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве (2 часа)</b>						
18	2.2.2	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»	1	<b>16.10</b>		
19	2.2.3	Что такое физическая культура. Твой организм (Основные органы человека). Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	<b>19.10</b>		
<b>2.3 Овладение элементами умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (7 часов)</b>						
20	2.3.1	Ловля и передача мяча на месте, в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	<b>21.10</b>		
21	2.3.2	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления.	1	<b>23.10</b>		



		Броски в цель.				
22	2.3.3	Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	<b>26.10</b>		
23	2.3.4	Сердце и кровеносные сосуды ( Работа сердечно-сосудистой системы во время движения и передвижения человека).	1	<b>28.10</b>		
24	2.3.5	Подбрасывание и подача мяча в волейболе.	1	<b>30.10</b>		
25	2.3.6	Органы дыхания. (Как правильно дышать при различных физических нагрузках). Приём и передача мяча в волейболе.	1	<b>02.11</b>		
26	2.3.7	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1	<b>06.11</b>		
27	2.3.8	Органы пищеварения, пища и питательные вещества. Подвижная игра «Мини баскетбол.	1	<b>09.11</b>		
28	2.3.9	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1	<b>11.11</b>		

**2.4 Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве (1 час)**

29	2.4.1	Подвижные игры Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1	<b>13.11</b>		
----	-------	---	---	--------------	--	--

**3. Бодрость, грация, координация (17 часов).**

30.	3.1	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Названия снарядов и гимнастических элементов. Освоение строевых упражнений.	1	<b>23.11</b>		
-----	-----	---	---	--------------	--	--

**3.1. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей (4 часа)**

31	3.1.1	Перекаты в группировке. Кувырки вперёд. Стойка на лопатках.	1	<b>25.11</b>		
32	3.1.2	2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине.	1	<b>27.11</b>		
33	3.1.3	Кувырок назад, кувырок вперёд; кувырок назад, перекатом стойка на лопатках.	1	<b>30.11</b>		
34	3.1.4	«Мост» с помощью и самостоятельно.	1	<b>02.12</b>		

**3.2 Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей (3 часа)**

35	3.2.1	Вис завесом, вис на согнутых	1	<b>04.12</b>		
----	-------	------------------------------	---	--------------	--	--

		руках согнув ноги.				
36	3.2.2	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе.	1	<b>07.12</b>		
37	3.2.3	Подтягивание в висе, поднимание ног и висе.	1	<b>09.12</b>		
<b>3.3 Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки (2 часа)</b>						
38	3.3.1	Лазание на наклонной скамейке, перелезание через бревно, коня.	1	<b>11.12</b>		
39	3.3.2	Лазанье по канату в три приёма. Перелезание через препятствия.	1	<b>14.12</b>		
<b>3.4 Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей (1 час)</b>						
40	3.4.1	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	<b>16.12</b>		
<b>3.5 Освоение навыков равновесия (2 часа)</b>						
41	3.5.1	Разновидности ходьбы по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну приставными шагами, с поворотами, на носках.	1	<b>18.12</b>		
42	3.5.2	Ходьба по бревну выпадами, поворотами, перешагиванием через мячи.	1	<b>21.12</b>		
<b>3.6 Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей (1 час)</b>						
43	3.6.1	Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг, элементы народных танцев.	1	<b>23.12</b>		
<b>3.7 Освоение строевых упражнений (2 часа)</b>						
44	3.7.1	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю, повороты кругом на месте.	1	<b>25.12</b>		
45	3.7.2	Перестроения из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1	<b>28.12</b>		
<b>3.8 Самостоятельные занятия. (1 час)</b>						
46	3.8.1	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на	1	<b>30.12</b>		

		равновесие, танцевальных упражнений.				
<b>4. Все на лыжи! (19 часов)</b>						
<b>4.1 Овладение знаниями (3 часа)</b>						
47	4.1.1	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	1	<b>11.01</b>		
48	4.1.2	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	1	<b>13.01</b>		
49	4.1.3	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1	<b>15.01</b>		
<b>4.2 Освоение техники лыжных ходов (16 часов)</b>						
50	4.2.1	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	<b>18.01</b>		
51	4.2.2	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	<b>20.01</b>		
52	4.2.3	Подъём «лесенкой».	1	<b>22.01</b>		
53	4.2.4	Подъём «лесенкой». Попеременный двухшажный ход	1	<b>25.01</b>		
54	4.2.5	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1	<b>27.01</b>		
55	4.2.6	Спуски в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход	1	<b>29.01</b>		
56	4.2.7	Спуски в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход	1	<b>01.02</b>		
57	4.2.8	Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой».	1	<b>03.02</b>		
58	4.2.9	Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.	1	<b>05.02</b>		
59	4.2.10	Торможение упором. Прохождение дистанции 2 км.	1	<b>08.02</b>		
60	4.2.11	Повороты переступанием на месте.	1	<b>10.02</b>		
61	4.2.12	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2,5 км	1	<b>12.02</b>		
62	4.2.13	Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции 2,5 км	1	<b>15.02</b>		
63	4.2.14	Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 2,5 км	1	<b>17.02</b>		
64	4.2.15	Прохождение дистанции 2,5 км	1	<b>19.02</b>		
65	4.2.16	Прохождение дистанции 2,0 км на результат.	1	<b>22.02</b>		
<b>2. Играем все! (16 часов)</b>						
66	2.1.	<b>Техника безопасности на</b>	1	<b>01.03</b>		

		<b>уроках подвижных игр.</b> Названия и правила игр, инвентарь и оборудование.				
<b>2.1 Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве (1 час)</b>						
67	2.1.1	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1	<b>03.03</b>		
<b>2.2 Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве (2 часа)</b>						
68	2.2.1	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»	1	<b>05.03</b>		
69	2.2.2	Что такое физическая культура. Твой организм (Основные органы человека)	1	<b>10.03</b>		
<b>2.3 Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (7 часов)</b>						
70	2.3.1	Ловля и передача мяча на месте, в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	<b>12.03</b>		
71	2.3.2	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. Броски в цель.	1	<b>15.03</b>		
72	2.3.3	Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	<b>17.03</b>		
73	2.3.4	Сердце и кровеносные сосуды ( Работа сердечно-сосудистой системы во время движения и передвижения человека).	1	<b>19.03</b>		
74	2.3.5	Подбрасывание и подача мяча в волейболе.	1	<b>22.03</b>		
75	2.3.6	Органы дыхания. (Как правильно дышать при различных физических нагрузках). Приём и передача мяча в волейболе.	1	<b>24.03</b>		
76	2.3.7	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1	<b>26.03</b>		
<b>2.4 Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве (3 часа)</b>						
77	2.4.1	Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1	<b>29.03</b>		
78	2.4.2	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1	<b>31.03</b>		
79	2.4.3	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой	1	<b>13.11</b>		

		(шагом и бегом).				
<b>2.5 Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями (1 час)</b>						
80	2.5.1	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол.	1	<b>05.04</b>		
81	2.5.2	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом».	1	<b>07.04</b>		
<b>1. Бег, ходьба, прыжки, метание (21 час)</b>						
82	1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Различные виды ходьбы. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге.	1	<b>14.04</b>		
<b>1.1 Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей (2 часа)</b>						
83	1.1.1	Сочетание различных видов ходьбы с различным положением рук под звуковые сигналы.	1	<b>16.04</b>		
84	1.1.2	Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам	1	<b>19.04</b>		
<b>1.2 Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей (3 часа)</b>						
85	1.2.1	Обычный бег, с изменением направления, с преодолением препятствий.	1	<b>21.04</b>		
86	1.2.2	Обычный бег с чередованием с ходьбой до 150 м	1	<b>23.04</b>		
87	1.2.3	Челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.	1	<b>26.04</b>		
<b>1.3 Совершенствование навыков бега и развитие выносливости (2 часа)</b>						
88	1.3.1	Равномерный, медленный, до 5-8 мин. <b>Тест прыжки в длину с места.</b>	1	<b>28.04</b>		
89	1.3.2	Кросс по слабопересечённой местности.	1	<b>30.04</b>		
<b>1.4 Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей (2 часа)</b>						
90	1.4.1.	Эстафеты «Круговая эстафета», «Встречная»(расстояние 15—30 м).	1	<b>05.05</b>		
91	1.4.2	Бег с ускорением от 20 до 30 м <b>Тест бег 30 м.</b>	1	<b>07.05</b>		
<b>1.5 Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (3 часа)</b>						
92	1.5.1	Разновидности прыжков через препятствия. Прыжки на одной на двух ногах, многоразовые . <b>Тест бег 1000 м.</b>	1	<b>12.05</b>		

93	1.5.2	Прыжки по ориентирам на заданную длину. Чередование прыжков на точность приземления.	1	<b>14.05</b>		
94	1.5.3	Прыжки длину с разбега, в высоту. <b>Тест наклон вперёд из положения стоя.</b>	1	<b>17.05</b>		
<b>1.6 Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (2 часа)</b>						
95	1.6.1	Игры с прыжками и осаливанием. Многоскоки.	1	<b>19.05</b>		
96	1.6.2	Прыжки через препятствие, в парах.	1	<b>20.05</b>		
<b>1.7 Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (4 часа)</b>						
97	1.7.1	Метание малого мяча из различных положений на точность, дальность, на заданное расстояние. <b>Тест подтягивание из виса.</b>	1	<b>24.05</b>		
98	1.7.2	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	<b>26.05</b>		
99	1.7.3	Бросок набивного мяча (1,0 кг) двумя руками из различных положений рук.	1	<b>28.05</b>		
100	1.7.4	Бросок набивного мяча на дальность.	1			
<b>1.8 Самостоятельные занятия (2 часа)</b>						
101	1.8.1	Равномерный бег, прыжковые упражнения, броски больших и малых мячей.	1			
102	1.8.2	Преодоление естественных вертикальных и горизонтальных препятствий.	1			

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет: физическая культура

Класс: 4

Учитель: Сафина Татьяна Николаевна

**2021-2022 учебный год**

[illegible]