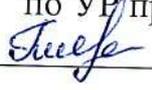


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №15»

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО протокол № 1 от « 29 » 08 2022 г. Руководитель ШМО  М.Н.Травникова</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР протокол № 1  Т.А.Гилева « 30 » 08.2022г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «ООШ № 15» Д.П.Афанасенко Приказ от «31»08.2022г. № 146</p> 
---	---	--

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

4 класс

Составители:  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Цапко Р.Д.

Срок реализации программы: 2022/2023 учебный год

Рубцовск  
2022 г.

### **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для 4-х классов разработана с учетом:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом № 373 Министерства образования и науки Российской Федерации 06.10.2009;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- авторской программы Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. М.: Просвещение, 2014 г.;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «ООШ № 15»;
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «ООШ № 15»;
- учебного плана МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 15» на 2022/2023 учебный год;
- календарного учебного графика на 2022/2023 учебный год.

#### **Рабочая программа составлена для 4 а, б классов.**

Авторская программа рассчитана на 102 часа. Рабочая программа составлена на 102 часа. В авторскую программу изменения не внесены.

#### **Цели и задачи изучения предмета**

Целью 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- 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 определенным 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.

### Планирование учебного материала

№	Виды программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	<b>Базовая часть</b>					
1.1	Знания о физической культуре	8	3	2	2	1
1.2	Способы физкультурной деятельности.	7	3	1	2	1
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2		1		1
1.4	Гимнастика с основами акробатики.	14		14		
1.5	Легкая атлетика	21	7		5	11
1.6	Подвижные и спортивные игры	18	4	4	3	8
1.7	Льжжные гонки.	18			18	
2	<b>Вариативная часть</b>					
2.1	Подвижные и спортивные игры	6	5			
2.2	Легкая атлетика	8	4			2
	Всего часов	102	26	22	30	24

### Содержание тем 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. 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, физкульт минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

**Гимнастика с основами акробатики.***Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 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.

**Лёгкая 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.

*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; подъёмы; торможение.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

*На материале спортивных игр.*

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

На основе **волейбола:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Программный материал состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. С учетом климатических условий региона, материально технической базы школы часы на изучение разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры на основе баскетбола», «Подвижные игры на основе волейбола» увеличены за счет вариативной части.

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается обучающимися в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

### **Планируемые результаты образовательного процесса**

#### **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 учебы 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).

**Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)**  
 Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе количество раз	6	4	3			
Подтягивания в висе лежа, согнувшись,				18	15	10
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

## Календарно – тематическое планирование 4 «А» класс

№	Дата проведения		Тема урока.	Примечание
	План	Факт		
<b>Знания о физической культуре -1 час</b>				
1.			Знания о физической культуре – современные Олимпийские игры. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.	
<b>Лёгкая атлетика - 11 часов.</b>				
2.			Разновидности ходьбы и бега. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	
3.			Беговые упражнения. Бег 30м-тест.	
4.			Челночный бег 3х10м-тест. Встречная эстафета.	
5.			Беговые упражнения. Круговая эстафета.	
6.			Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места - тест.	
7.			Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	
8.			Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
9.			Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	
10.			Метание мяча на дальность - тест.	
11.			Бег по слабо пересечённой местности.	
12.			Бег 1000м.	
<b>Способы физкультурной деятельности -1 час</b>				
13.			Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	
<b>Знания о физической культуре -2 часа</b>				
14.			Знания о физической культуре. Органы пищеварения.	
15.			Знания о физической культуре. Пища и питательные вещества.	
<b>Способы физкультурной деятельности -1 час</b>				
16.			Способы физкультурной деятельности – самостоятельные занятия.	
<b>Подвижные и спортивные игры – 9 часов</b>				
17.			Инструктаж по технике безопасности при играх с мячом. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	
18.			Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	
19.			Ведение на месте и в движении. Броски в цель. Эстафеты с элементами баскетбола.	

20.			Ведение на месте и в движении. Бросок двумя руками от груди.	
21.			Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола.	
22.			Эстафеты с элементами баскетбола.	
23.			Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	
24.			Подвижные игры «Волк во рву», « Пустое место» .	
25.			Подвижные игры «Удочка», «Охотники и утки».	
<b>Способы физической культуры -1 час</b>				
26.			Способы физической культуры. Самостоятельные игры с мячом.	
<b>Знания о физической культуре -1 час</b>				
27.			Знания о физической культуре. Вода и питьевой режим.	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b>				
28.			Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики -14 часов</b>				
29.			Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке.	
30.			Строевые упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад.	
31.			Строевые упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад с перекатом стойка на лопатках.	
32.			Строевые упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	
33.			Строевые упражнения. «Мост» из положения лежа на спине.	
34.			Строевые упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	
35.			Строевые упражнения. Висы на гимнастической стенке.	
36.			Строевые упражнения. Висы на гимнастической стенке. Упоры.	
37.			Строевые упражнения. Упоры.	
38.			Лазание по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие.	
39.			Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке.	
40.			Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	
41.			Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	

42.			Танцевальные упражнения	
<b>Способы физкультурной деятельности -1 час</b>				
43.			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	
<b>Знания о физической культуре -1 час</b>				
44.			Знания о физической культуре. Тренировка ума и характера.	
<b>Подвижные и спортивные игры – 4 час</b>				
45.			Техника безопасности во время подвижных игр. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	
46.			Подвижные игры «Волк во рву», «Перестрелка».	
47.			Подвижные игры «Вызови по имени», «Гонка мячей по кругу».	
48.			Подвижные игры «Волк во рву», «Перестрелка».	
<b>Способы физкультурной деятельности -1 час</b>				
49.			Самостоятельные игры.	
<b>Знания о физической культуре -1 час</b>				
50.			Знания о физической культуре. «Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	
<b>Лыжные гонки – 18 час</b>				
51.			Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок и с палками.	
52.			Попеременный двухшажный ход	
53.			Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1 км.	
54.			Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2 км.	
55.			Повороты переступанием в движении.	
56.			Повороты переступанием в движении.	
57.			Повороты переступанием в движении.	
58.			Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой».	
59.			Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	
60.			Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	
61.			Спуски и подъёмы. Торможение «плугом».	
62.			Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» и упором.	
63.			Повороты переступанием. Спуски и подъёмы, торможение.	
64.			Прохождение дистанции до 1,5 км.	

65.			Прохождение дистанции до 2 км.	
66.			Прохождение дистанции до 2,5км.	
67.			Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	
68.			Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	
<b>Знания о физической культуре -1 час</b>				
69.			Знания о физической культуре. Режим дня.	
<b>Способы физкультурной деятельности -1 час</b>				
70.			Самостоятельное занятие – составление комплекса утренней зарядки.	
<b>Легкая атлетика – 5 часов</b>				
71.			Разновидности прыжков. Полоса препятствий.	
72.			Разновидности прыжков. Полоса препятствий.	
73.			Прыжок в высоту с прямого разбега.	
74.			Прыжок в высоту с прямого разбега.	
75.			Разновидности прыжков. Полоса препятствий.	
<b>Подвижные и спортивные игры – 11 часов</b>				
76.			Правила по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры.	
77.			Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры с мячом.	
78.			Подвижная игра «Пионербол».	
79.			Упражнения с мячом. Подвижная игра «Перестрелка» .	
80.			Подвижные игры с мячом.	
81.			Подвижная игры «Два мяча по кругу», «Антивышибалы».	
82.			Подвижные игра «Борьба за мяч».	
83.			Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры с мячом.	
84.			Остановка мяча ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.	
85.			Ведение мяча ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.	
86.			Подвижные игры и эстафеты.	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b>				
87.			Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физкультминутки.	
<b>Знания о физической культуре -1 час</b>				
88.			Знания о физической культуре. Спортивная одежда и обувь.	
<b>Лёгкая атлетика – 13 часов.</b>				
89.			Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба и бег.	
90.			Беговые упражнения. «Встречная эстафета».	
91.			Беговые упражнения. Бег 30м-тест.	
92.			Челночный бег 3x10м - тест. Встречная эстафета.	

93.			Беговые упражнения. Круговая эстафета.	
94.			Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	
95.			Прыжок в длину с места- тест.	
96.			Прыжок в длину с разбега.	
97.			Прыжок в длину с разбега.	
98.			Метание мяча на дальность, точность и заданное расстояние.	
99.			Метание мяча на дальность.	
100.			Бег по слабо пересечённой местности.	
101.			Бег 1000 м.	
<b>Способы физкультурной деятельности-1 час</b>				
102			Самостоятельное занятие.	

## Календарно – тематическое планирование 4 «Б» класс

№	Дата проведения		Тема урока.	Примечание
	План	Факт		
<b>Знания о физической культуре -1 час</b>				
1.			Знания о физической культуре – современные Олимпийские игры. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.	
<b>Лёгкая атлетика - 11 часов.</b>				
2.			Разновидности ходьбы и бега. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	
3.			Беговые упражнения. Бег 30м-тест.	
4.			Челночный бег 3x10м-тест. Встречная эстафета.	
5.			Беговые упражнения. Круговая эстафета.	
6.			Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места - тест.	
7.			Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	
8.			Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
9.			Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	
10.			Метание мяча на дальность - тест.	
11.			Бег по слабо пересечённой местности.	
12.			Бег 1000м.	
<b>Способы физкультурной деятельности -1 час</b>				
13.			Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	
<b>Знания о физической культуре -2 часа</b>				
14.			Знания о физической культуре. Органы пищеварения.	
15.			Знания о физической культуре. Пища и питательные вещества.	
<b>Способы физкультурной деятельности -1 час</b>				
16.			Способы физкультурной деятельности – самостоятельные занятия.	
<b>Подвижные и спортивные игры – 9 часов</b>				
17.			Инструктаж по технике безопасности при играх с мячом. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	
18.			Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	
19.			Ведение на месте и в движении. Броски в цель. Эстафеты с элементами баскетбола.	

20.			Ведение на месте и в движении. Бросок двумя руками от груди.	
21.			Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола.	
22.			Эстафеты с элементами баскетбола.	
23.			Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	
24.			Подвижные игры «Волк во рву», « Пустое место» .	
25.			Подвижные игры «Удочка», «Охотники и утки».	
<b>Способы физической деятельности -1 час</b>				
26.			Способы физической деятельности. Самостоятельные игры с мячом.	
<b>Знания о физической культуре -1 час</b>				
27.			Знания о физической культуре. Вода и питьевой режим.	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b>				
28.			Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики -14 часов</b>				
29.			Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке.	
30.			Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад.	
31.			Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад с перекатом стойка на лопатках.	
32.			Строевые упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	
33.			Строевые упражнения. «Мост» из положения лежа на спине.	
34.			Строевые упражнения. Комбинации из основных акробатических элементов.	
35.			Строевые упражнения. Висы на гимнастической стенке.	
36.			Строевые упражнения. Висы на гимнастической стенке. Упоры.	
37.			Строевые упражнения. Упоры.	
38.			Лазание по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие.	
39.			Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке.	
40.			Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	
41.			Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	

42.			Танцевальные упражнения	
<b>Способы физкультурной деятельности -1 час</b>				
43.			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	
<b>Знания о физической культуре -1 час</b>				
44.			Знания о физической культуре. Тренировка ума и характера.	
<b>Подвижные и спортивные игры – 4 час</b>				
45.			Техника безопасности во время подвижных игр. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	
46.			Подвижные игры «Волк во рву», «Перестрелка».	
47.			Подвижные игры «Вызови по имени», «Гонка мячей по кругу».	
48.			Подвижные игры «Волк во рву», «Перестрелка».	
<b>Способы физкультурной деятельности -1 час</b>				
49.			Самостоятельные игры.	
<b>Знания о физической культуре -1 час</b>				
50.			Знания о физической культуре. «Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	
<b>Лыжные гонки – 18 час</b>				
51.			Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок и с палками.	
52.			Попеременный двухшажный ход	
53.			Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1 км.	
54.			Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2 км.	
55.			Повороты переступанием в движении.	
56.			Повороты переступанием в движении.	
57.			Повороты переступанием в движении.	
58.			Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой».	
59.			Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	
60.			Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	
61.			Спуски и подъёмы. Торможение «плугом».	
62.			Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» и упором.	
63.			Повороты переступанием. Спуски и подъёмы, торможение.	
64.			Прохождение дистанции до 1,5 км.	

65.			Прохождение дистанции до 2 км.	
66.			Прохождение дистанции до 2,5км.	
67.			Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	
68.			Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	
<b>Знания о физической культуре -1 час</b>				
69.			Знания о физической культуре. Режим дня.	
<b>Способы физкультурной деятельности -1 час</b>				
70.			Самостоятельное занятие – составление комплекса утренней зарядки.	
<b>Легкая атлетика – 5 часов</b>				
71.			Разновидности прыжков. Полоса препятствий.	
72.			Разновидности прыжков. Полоса препятствий.	
73.			Прыжок в высоту с прямого разбега.	
74.			Прыжок в высоту с прямого разбега.	
75.			Разновидности прыжков. Полоса препятствий.	
<b>Подвижные и спортивные игры – 11 часов</b>				
76.			Правила по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры.	
77.			Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры с мячом.	
78.			Подвижная игра «Пионербол».	
79.			Упражнения с мячом. Подвижная игра «Перестрелка» .	
80.			Подвижные игры с мячом.	
81.			Подвижная игры «Два мяча по кругу», «Антивышибалы».	
82.			Подвижные игра «Борьба за мяч».	
83.			Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры с мячом.	
84.			Остановка мяча ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.	
85.			Ведение мяча ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.	
86.			Подвижные игры и эстафеты.	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b>				
87.			Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физкультминутки.	
<b>Знания о физической культуре -1 час</b>				
88.			Знания о физической культуре. Спортивная одежда и обувь.	
<b>Лёгкая атлетика – 13 часов.</b>				
89.			Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба и бег.	
90.			Беговые упражнения. «Встречная эстафета».	
91.			Беговые упражнения. Бег 30м-тест.	
92.			Челночный бег 3x10м - тест. Встречная эстафета.	

93.			Беговые упражнения. Круговая эстафета.	
94.			Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	
95.			Прыжок в длину с места- тест.	
96.			Прыжок в длину с разбега.	
97.			Прыжок в длину с разбега.	
98.			Метание мяча на дальность, точность и заданное расстояние.	
99.			Метание мяча на дальность.	
100.			Бег по слабо пересечённой местности.	
101.			Бег 1000 м.	
<b>Способы физической культуры-1 час</b>				
102			Самостоятельное занятие.	

### Учебно-методическое обеспечение

Учебник	Программа	Методическое пособие
В.И. Лях. «Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений», -М.: Просвещение, 2011 г.	В.И. Лях. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений», М. «Просвещение», 2012 г.	В.И.Лях «Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 класс: пособие для учителей общеобразоват. организаций», М. «Просвещение», 2014 г.

### Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	№ урока /тема согласно рабочей учебной программе	Тема с учетом корректировки	Сроки корректировки	Примечание
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				