

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании 4 класса по разделу «**Знания о физической культуре**» (Теория физической культуры (ТФК)) ученик научится:

- характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, развития основных систем организма
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культуры на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», личная гигиена»;
- соблюдать правила поведения в зале и на улице во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня, личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья.

По разделу «**Физическое совершенствование**» («Гимнастика с элементами акробатики») ученик научится:

- Выполнять акробатические упражнения (упоры присев, лёжа, лёжа сзади; сед, сед ноги врозь, полуприсед; группировку, перекаты из седа и из упора присев вперёд-назад и вправо-влево и вправо-влево в группировке, боком; лазанье по гимнастической стенке; кувырки; стойку на лопатках и «мост»; прыжки через гимнастическую скакалку);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку рассчитайся!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; рассчитываться на первый-второй, размыкаться в шеренге; ходить «змейкой»; строиться в одну шеренгу и колонну; перестраиваться в две шеренги.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять эстетически красиво акробатические упражнения;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

По разделу «**Физическое совершенствование**» («Лёгкая атлетика») ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, спиной вперёд, приставным правым и левым боком; прыжки в длину с места, с поворотами, на одной и двух ногах, спиной вперёд; броски на дальность набивного мяча (вес не должен превышать 1 кг); из-за головы двумя руками и одной рукой (правой и левой) мешочка или теннисного мячика; метание малого мяча в вертикальную цель; различать бег и ходьбу (у бега всегда есть фаза полёта).

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять броски и ловлю мяча в паре; ведение мяча на месте и в движении; броски мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху»;
- играть в спортивную игру футбол по упрощённым правилам.

По разделу «**Физическое совершенствование**» («Лыжная подготовка») ученик научится:

- соблюдать правила безопасности при переносе лыж; передвижении на лыжах;
- выполнять команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!».

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками и без; поворот переступанием лыж вокруг пяток; спуск со склона в полуприседе; торможение падением и палками.

По разделу «Способы физической деятельности» («Подвижные игры») ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

2. Содержание учебного предмета

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов
3 класс	1	34	34
Всего часов за уровень НОО			

Учебно – методический комплекс:

1. . В.И. Лях, А. П. Физическая культура. 4классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2021
2. В.И. Лях. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / В.И. Лях – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2015.
3. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 4 класс: рабочая программа по учебнику В.И. Лях / авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - Волгоград: Учитель, 2015.- 65 с.
4. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 4 класс: система уроков по учебнику В.И. Лях / авт.-сост. А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2015.- 367 с.
- 5.Электронные образовательные ресурсы

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Тема урока	Кол час.	Дата	
			По плану	По факту
1	День знаний.	1	01.09.25	
2	Специальные упражнения на коррекция расслабления	1	08.09.25	
3	Специальные упражнения на коррекция расслабления	1	15.09.25	
4	Специальные упражнения на коррекция расслабления	1	22.09.25	
5	Дыхательные упражнения	1	28.09.25	
6	Дыхательные упражнения	1	06.10.25	
7	Дыхательные упражнения	1	13.10.25	
8	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	20.10.25	
9	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	10.11.25	
10	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	17.11.25	
11	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	24.11.25	
12	Коррекционные упражнения.	1	01.12.25	
13	Коррекционные упражнения.	1	08.12.25	
14	Коррекционные упражнения.	1	15.12.25	
15	Беседа «О пользе физических упражнений»	1	22.12.25	
16	Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса	1	29.12.25	
17	Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса	1	12.01.26	
18	Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса	1	19.01.26	
19	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1	26.01.26	
20	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1	02.02.26	
21	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1	09.02.26	
22	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	16.02.26	
23	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	02.03.26	
24	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	16.03.26	
25	Комплексы дыхательных упражнений.	1	23.03.26	
26	Комплексы дыхательных упражнений.	1	06.04.26	
27	Комплексы дыхательных упражнений.	1	13.04.26	
28	Гимнастика для глаз.	1	20.04.26	
29	Гимнастика для глаз.	1	27.04.26	
30	Гимнастика для глаз.	1	04.05.26	
31	Коррекционные упражнения.	1	18.05.26	
32	Коррекционные упражнения.	1	20.05.26	
33	Коррекционные упражнения.	1	22.05.26	
34	Коррекционные упражнения.	1	25.05.26	

Оставляю за собой права корректировать календарно-тематическое.

Елекбаев Р А _____

