МИНИСТЕРСТВОПРОСВЕЩЕНИЯРОССИЙСКОЙФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Сахалинской области

Департамент социальной политики администрации МО "Городской округ Ногликский"

МБОУ СОШ с.Вал

УТВЕРЖДЕНО
директор
_____ Шаповал Н.В.
Приказ № 96/3
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебногопредмета
«Физическая культура»
для 4 класса начального общего образования
на 2022-2023учебный год

Составитель:Гуровская Е.А.
учитель

с.Вал 2022

Предмет	Класс	Вариант										
Физическая культура	4	КПТ										
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Материалы, пособия	Домашнее задание	Подробности урока	Коды элементов содержания (КЭС)	Предметно-информ. составл.	Деятельностно-коммуник. составл.	Ценностно-ориентац. составл.	Пед. условия и средства реализации ГОСа
легкая атлетика		Инструктаж по охране труда	1									
		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1									
		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон 1	1									
		Высокий старт	1									
		Высокий старт 1	1									
		Развитие координационных способностей. Эстафеты	1									
		Развитие координационных способностей. Эстафеты 1	1									
		Развитие скоростных способностей	1									
		Развитие скоростных способностей 1	1									
		Развитие скоростной выносливости	1									
		Развитие скоростных-	1									

		силовых способностей Метание										
		Развитие координационных способностей	1									
		Развитие силовых способностей и прыгучести,прыжки	1									
		Прыжок в длину с разбега	1									
		Прыжок в длину с разбега 1	1									
		Повторный инструктаж по Т\Б, подвижные игры по желанию	1									
		Повторный инструктаж по Т\Б, подвижные игры по желанию 1	1									
		На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1									
		На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к	1									

		ориентированию в пространстве.1										
		На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	1									
		На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.1	1									
		На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.2	1									
		На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1									
		На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.1	1									
гимнастика		На овладение элементарными умениями в ловле,	1									

		броcках, передачах и ведении мяча.2										
		На закрепление реакции ориентирование в пространстве	1									
		На закрепление реакции ориентирование в пространстве 1	1									
		Основы знаний Повторный инструктаж по Т\Б по гимнастике	1									
		Акробатические упражнения	1									
		Акробатические упражнения 1	1									
		Развитие гибкости	1									
		Развитие гибкости 1	1									
		Упражнения в висе и упорах.	1									
		Упражнения в висе и упорах. 1	1									
		Развитие силовых способностей	1									
		Развитие силовых способностей 1	1									
		Развитие координационных способностей	1									
		Развитие координационных способностей 1	1									
		Развитие скоростно-силовых	1									

		способностей										
		Развитие скоростно-силовых способностей 1	1									
		Упражнения на равновесие	1									
		Упражнения на равновесие 1	1									
		Лазание и перелезание.	1									
		Лазание и перелезание. 1	1									
		Развитие ловкости	1									
		Развитие ловкости 1	1									
		Развитие координационных способностей	1									
		Развитие координационных способностей 1	1									
Подвижные игры, лыжная подготовка		Л/Подготовка .Т/безопасности по лыж. под .На освоение лыжных ходов	1									
		Л/Подготовка .Т/безопасности по лыж. под .На освоение лыжных ходов 1	1									
		попеременно двухшажный ход	1									
		попеременно двухшажный ход1	1									
		Прохождение дистанции.	1									
		Развитие выносливости и прохождение дистанции1	1									
		Повороты переступани	1									

		ем в движении										
		Повороты переступанием в движении1	1									
		Развитие скоростно – силовых способностей.Спуск с пологих склонов	1									
		Развитие скоростно – силовых способностей 1Спуск с пологих склонов1	1									
		Торможение "плугом" и "упором"	1									
		Торможение "плугом" и "упором"1	1									
		Повороты переступанием в движении2	1									
		.Повороты переступанием в движенииРазвитие координационных способностей 1	1									
		Подъём "лесенкой","ёлочкой"	1									
		Подъём "лесенкой","ёлочкой"1	1									
		Прохождение дистанции.Развитие координационных способностей 4	1									
		Развитие выносливости Прохождение дистанции 1км.	1									
		Развитие выносливости	1									

		1Прохождение дистанции 2км.										
		Развитие выносливости 2Прохождение дистанции 2,5км	1									
		Катание с гор.Спуски, подъёмы	1									
		Немного истории о физической культуре	1									
		Основы знаний Инструктаж по баскетболу 1	1									
		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1									
		Стойки и передвижения, повороты, остановки.1	1									
		Ловля и передача мяча.	1									
		Ловля и передача мяча. 1	1									
		Ведение мяча	1									
		Ведение мяча 1	1									
		Ведение мяча 2	1									
		Бросок мяча	1									
		Бросок мяча 2	1									
		Развитие ловкости	1									
		Игровые задания	1									
		Игровые задания 1	1									
		Развитие кондиционных и координационных способностей	1									
		Л\А Высокий старт	1									
		Развитие координационных	1									

		способностей. Эстафеты										
		Развитие скоростных способностей	1									
		Развитие скоростной выносливости	1									
		Развитие скоростной выносливости 1	1									
		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность	1									
		Развитие координационных способностей. Метание мяча на дальность	1									
		Метание мяча на дальность	1									
		Развитие ловкости, быстроты, выносливости	1									
подвижные игры		Основы знаний Повторный инструктаж по Т\Б, подвижные игры.	1									
		Основы знаний Повторный инструктаж по Т\Б, подвижные игры.1	1									
		Основы знаний Повторный инструктаж по Т\Б, подвижные игры.2	1									
		Совершенствование навыков бега, развитие	1									

		скоростных способностей, ориентирование в пространстве										
		Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве 1	1									
		На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	1									
		На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча 1	1									
		На закрепление реакции ориентирование в пространстве	1									
		На закрепление реакции ориентирование в пространстве 1	1									