

муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол от _____ № _____ Руководитель МО _____ Пушкина Е.Ю.	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР _____ Моисеенко М.Н. « ____ » _____ г.	УТВЕРЖДАЮ Приказ от _____ № _____ Директор школы _____ К.А. Хватова
---	---	---

Рабочая программа
по физической культуре
для 4 класса

Количество часов в неделю – 3 , в год – 102

УМК: Физическая культура . 4класс: - В. И. Ляха 1-4 классы пособие для учителей
общеобразовательных учреждений.

Составитель: Козлова Анастасия Александровна,
учитель.

г. Рыбинск
2022г.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию;
- формирование умения ясно, точно и грамотно излагать свои мысли в устной речи;
- развитие логического и критического мышления, культуры речи, способности к умственному эксперименту;
- формирование у учащихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению мыслительных стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;
- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;
- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;
- развитие интереса к математическому творчеству и математических способностей.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- формирование представлений о математике как части общечеловеческой культуры, о значимости математики в развитии цивилизации и современного общества;

Познавательные УУД:

- умения осуществлять контроль по образцу и вносить коррективы;
- умения устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и выводы;
- умения понимать и использовать математические средства наглядности (чертежи, схемы);
- умения самостоятельно ставить цели, выбирать и создавать алгоритмы для решения учебных задач.

Коммуникативные УУД:

- развития способности организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Предметные результаты:

- овладение математическими знаниями и умениями, необходимыми для продолжения обучения в старшей школе или иных общеобразовательных учреждениях, изучение смежных дисциплин, применение в повседневной жизни;
- умение работать с математическим текстом (структурирование, извлечение информации), точно и грамотно выражать свои мысли в устной и письменной речи, применять математическую терминологию и символику, использовать различные языки математики (словесный, символический, графический);
- владение базовым понятийным аппаратом: иметь представление о числе, дроби, об основных геометрических объектах;
- умение выполнять арифметические преобразования выражений, применять их для решения учебных математических задач и задач в смежных учебных предметах.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*

2.Содержание учебного предмета

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия: составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренней зарядки, 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.

Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнение на согласование дыхания, работы рук и ног.

3. Особенности обучения детей с ОВЗ

В 4-х классах учатся обучающиеся в ограниченными возможностями здоровья. Работа с такими учениками строится по адаптированной программе по индивидуальному маршруту с учетом рекомендаций ПМПК.

4. Календарно-тематическое планирование Тематическое планирование

№	Раздел программы	Количество часов	Количество практических работ	Количество контрольных работ	ЦОР
1	Знания о физической культуре	3	1	1	https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury
2	Способы физкультурной деятельности	3	-	-	https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury
3	Физическое совершенствование	96	5	5	https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-fizicheskoe-sovershenstvo-3519764.html
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://uchitelya.com/pedagogika/188335-prezentaciya-fizkulturno-ozdorovitelnavarabota-v-dou.html
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	94	-	-	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kogda-i-kak-voznikla-fizicheskaya-kultura-i-sport-3291114.html
6	Гимнастика с основами акробатики	22	8	8	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temutehnika-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-1791341.html
7	Легкая атлетика	21	9	9	https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury
8	Лыжные гонки	21	10	10	http://www.myshared.ru/slide/1036498/
9	Плавание	5	-	-	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-tehnika-bezopasnosti-na-uroke-plavaniya-1924871.html
10	Подвижные и спортивные игры	25	-	-	https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury
Всего		102	22	102	

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Форма организации учебных занятий	Дата проведения
Знания о физической культуре (1 час)				
1	<p>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.</p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i></p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p>	Фронтальная	
Легкая атлетика (10 часов)				
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег 30м. Равномерный бег (3мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Выполнить ходьбу, бег.	Групповая	
3	Ходьба в приседе. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин).	Выполнить ходьбу, бег.	Индивидуальная	
4	Бег с высокого старта с последующим ускорением. Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции 60м. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 90м, ходьба - 80м).	Выполнить ходьбу, бег.	Индивидуальная	

5	Бег с изменяющимся направлением движения, бег в коридоре 30-40см из разных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).	Выполнить ходьбу, бег.	Индивидуальная	
6	Встречная эстафета (расстояние 10м – 20м). Бег с изменяющимся направлением движения, с максимальной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 60м). Подвижная игра «Невод».	Выполнить ходьбу, бег, эстафету.	Групповая	
7	Прыжок с высоты (до 70см) с поворотом в воздухе на 90-120 ⁰ и с точным приземлением в квадрат. Многократные прыжки (до 10 прыжков).	Выполнить прыжки	Групповая	
8	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на марше».	Выполнить прыжки	Индивидуальная	
9	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Подвижная игра «Кот и мыши». Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.	Выполнить прыжки	Индивидуальная	
10	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. Подвижная игра «Защита укрепления». <i>Упражнения на развитие силовых способностей.</i>	Выполнить броски	Групповая	
11	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места с шага на дальность и заданное расстояние.	Выполнить броски	Индивидуальная	

Подвижные и спортивные игры (7 часов)				
12	Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Невод», «Заяц, сторож, Жучка».	Изучить игру	Групповая	
13	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Пустое место».	Изучить игру	Групповая	
14	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Западня».	Изучить игру	Групповая	
15	Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Игры «Самый меткий», «Космонавты».	Изучить игру	Групповая	
16	Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Эстафета зверей», «Волк во рву».	Изучить игру	Групповая	
1710	Игры, включающие прыжковые упражнения. Подвижные игры «Кузнечики», «Прыгуны и пятнашки».	Изучить игру	Групповая	
18	Игры, включающие метания мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро и точно».	Изучить игру	Групповая	
Гимнастика с основами акробатики (2 часа)				
19	Кувырок назад. Кувырок вперед. Подвижная игра «Быстро по местам». Упражнения на развитие координационных способностей.	Выполнить гимнастические упражнения	Групповая	
20	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. Упражнения	Выполнить гимнастические упражнения	Групповая	

	развитие координационных способностей, гибкости.			
Подвижные и спортивные игры (3 часа)				
21	Подвижные игры на развитие координации движений, ловкости. Игра «Мышеловка». <i>Значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического)</i>	Изучить игру	Групповая	
22	Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Разведчики и часовые».	Изучить игру	Групповая	
23	Игры на развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Веребочка под ногами». <i>Позитивное влияние физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)</i>	Изучить игру	Групповая	
Способы двигательной деятельности (1 час)				
24	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).	Выполнить составление режима дня. Изучит историю	Фронтальная	

2 четверть

Знания о физической культуре (1 час)				
25/1	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с	Изучить истории ФК	Фронтальная	

	трудовой и военной деятельностью			
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
26/2	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». Строевые действия в шеренге (перестроение из одной шеренги в три уступами). Рапорт учителю. Игра «Что изменилось?»	Усвоить ТБ. Выполнить строевые упражнения	Индивидуальная	
27/3	Строевые действия в колонне (из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом). Расчет по порядку. Игра «Точный поворот».	Выполнить строевые упражнения	Индивидуальная	
28/4	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Упражнения на развитие координационных способностей.	Выполнить гимнастические упражнения	Индивидуальная	
29/5	Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие координационных способностей.	Выполнить гимнастические упражнения	Индивидуальная	
30/6	Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырки, стойка на лопатках. Игра «Три движения».	Выполнить гимнастические упражнения	Индивидуальная	
31/7	Акробатическая комбинация: 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. Игра «Не ошибись!»	Выполнить гимнастические упражнения		
32/8	Акробатические комбинации. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Комплексы упражнений, включающие	Выполнить гимнастические упражнения	Индивидуальная	

	максимальное сгибание и разгибание туловища в стойках и седах.			
33/9	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Три движения».	Выполнить гимнастические упражнения	Индивидуальная	
34/10	Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Лисы и куры».	Выполнить подтягивания. Выполнить упражнения.	Индивидуальная	
35/11	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Белые медведи».	Выполнить гимнастические упражнения	Индивидуальная	
36/12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе, перемахи. Упражнения на развитие силовых способностей.	Выполнить подтягивания Выполнить силовые упражнения.	Индивидуальная	
37/13	Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движения через сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Подвижная игра «Космонавты».	Выполнить гимнастические упражнения	Индивидуальная	
38/14	Лазание по канату в три приема. Гимнастическая комбинация. Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Не ошибись!».	Выполнить комбинацию.	Индивидуальная	
39/15	Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей.	Выполнить гимнастические упражнения	Индивидуальная	
40/16	Перелезание через бревно. Перелезание через препятствия. Упражнения на развитие	Выполнить гимнастические упражнения	Индивидуальная	

	координационных способностей.			
41/17	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Преодолеть полосу препятствий	Индивидуальная	
42/18	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».	Выполнить прыжки	Индивидуальная	
43/19	Опорный прыжок на козла. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами.	Выполнить прыжки	Индивидуальная	
44/20	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Танцевальные движения: первая и вторая позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев.	Выполнить прыжки	Индивидуальная	
45/21	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба большими шагами, на носках по бревну, повороты. Гимнастические комбинации. Игра «Салки на марше».	Выполнить прыжки	Индивидуальная	
Подвижные и спортивные игры (2 часа)				
46/22	Подвижные игры с гимнастическими предметами (скакалками, гимнастическими палками). Игры на развитие гибкости, координации. Игра « <i>Веребочка под ногами</i> ».	Играть в подвижные игры	Групповая	
47/23	Эстафеты с обручами. Игры на развитие скоростных качеств, координации движений. Игра « <i>Эстафета зверей</i> ».	Выполнить эстафеты	Групповая	

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

48/24	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Играть в подвижные игры	Фронтальная	
-------	--	-------------------------	-------------	--

3 четверть

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

49/1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Играть в подвижные игры	Фронтальная	
------	--	-------------------------	-------------	--

Лыжные гонки (21 час)

50/2	Техника безопасности по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.	Усвоить ТБ. Передвигаться на лыжах	Фронтальная	
51/3	Ступающий, скользящий шаги. Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км в медленном темпе.	Выполнить шаги	Индивидуальная	
52/4	Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра «Снежный биатлон».	Передвижение на лыжах	Индивидуальная	
53/5	Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с ускорением.	Выполнить повороты	Индивидуальная	
54/6	Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 2 км. Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие выносливости.	Выполнить передвижения с разной скоростью.	Индивидуальная	

55/7	Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона. Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне.	Выполнить подъем	Индивидуальная	
56/8	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение тренировочной дистанции 2км в разном темпе.	Выполнить подъем	Индивидуальная	
57/9	Подъем «елочкой». Спуск с пологого склона. Упражнения на координацию движений. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	Выполнить подъем	Индивидуальная	
58/10	Прохождение тренировочной дистанции 2,5км попеременным двухшажным ходом в медленном темпе.	Пройти дистанцию	Индивидуальная	
59/11	Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон».	Участвовать в соревнованиях.	Индивидуальная	
60/12	Торможение «плугом». Лыжные эстафеты с этапом до 100м.	Выполнить торможение	Индивидуальная	
61/13	Торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5км со средней скоростью.	Выполнить торможение	Индивидуальная	
62/14	Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «Кто обгонит».	Выполнить спуск	Индивидуальная	
63/15	Лыжные эстафеты с этапом до 150м разученными способами передвижений. Упражнения на развитие выносливости.	Выполнить эстафеты на лыжах	Индивидуальная	
64/16	Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.	Пройти отрезок	Индивидуальная	

65/17	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности по учебному кругу до 2,5 км.	Передвигаться на лыжах	Индивидуальная	
66/18	Прохождение дистанции 2 км в быстром темпе. Игра «Гонки с выбыванием».	Пройти дистанцию	Индивидуальная	
67/19	Лыжные гонки с отдельным стартом дистанция 1 км	Участвовать в лыжных гонках	Групповая	
68/20	Встречные эстафеты с этапом до 70м. Движение со средней скоростью по дистанции 2,5 км.	Участвовать в эстафетах	Групповая	
69/21	Прохождение дистанции 2,5км.Подвижная игра на развитие координации.	Пройти дистанцию	Групповая	
70/22	Подвижные игры и эстафеты на лыжах на развитие выносливости.	Усвоить игры	Групповая	
Баскетбол (6 часов)				
71/23	Овладение умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в квадратах, кругах. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы».	Овладеть броском ,ловле, передачи мяча	Групповая	
72/24	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Овладей мячом».	Выполнить ловлю мяча.	Групповая	
73/25	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей».	Играть в игры	Групповая	
74/26	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Вызови по имени».	Играть в игры	Групповая	

75/27	Броски в цель (корзину). Техничко-тактические взаимодействия. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Игры с ведением мяча».	Выполнить бросок	Групповая	
76/28	Овладение простейшими технико-тактические взаимодействия. Подвижная игра «Мини-баскетбол». <i>Физическая культура и здоровье, как фактор успешной учёбы и социализации</i>	Играть в игры	Групповая	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)				
77/29	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Фронтальная	
Знания о физической культуре (1 час)				
78/30	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Организовать подвижные игры	Фронтальная	
Плавание (2 часа)				
79/31	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения для освоения способа «кроль на груди» (в зале).	Усвоить знания по ФК	Индивидуальная	
80/32	Изучение подводящих упражнений, для освоения техники плавания, способом «кроль на груди». (в зале)	Усвоить знания по ФК	Индивидуальная	

4 четверть**Плавание (4 часа)**

81/1	Упражнения для освоения способа «кроль на спине». (в зале) <i>Организация здоровьесберегающей жизнедеятельности.</i>	Усвоить правила	Групповая	
82/2	Упражнения для освоения способа «кроль на спине». (в зале)	Изучить упражнения	Индивидуальная	
83/3	Упражнения для освоения способа плавания «басс». (в зале) <i>Наблюдение за физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</i>	Усвоить правила	Групповая	
84/4	Упражнения для освоения способа плавания «басс». (в зале)	Изучить упражнения	Индивидуальная	

Спортивные игры – волейбол – 4 часа, футбол – 2 часа (6 часов)

85/5	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	<i>Сделать метание мяча</i>	Индивидуальная	
86/6	Подвижные игры на основе волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Подвижная игра «Перестрелка».	Выполнить прием и передачу	Групповая	
87/7	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Выполнить эстафету	Групповая	
88/8	Технико-тактические взаимодействия. Вариант игры в мини-волейбол. <i>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты,</i>	Играть в игру волейбол	Групповая	

	<i>выносливости, координации, гибкости)</i>			
89/9	Подвижные игры на основе футбола. Перемещения приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Ведение мяча попеременно ведущей и не ведущей ногой с изменением направления движения. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	Играть в игру	Групповая	
90/10	Подвижные игры на основе футбола. Комплексные упражнения с перемещением, ведением, передачами мяча и ударами. Техничко-тактические взаимодействия. Вариант игры в футбол.	Играть в игру	Групповая	
Легкая атлетика (11 часов)				
91/11	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 80м, ходьба – 90м</i>)	Выполнить упражнения по Л.А	Групповая	
92/12	Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3- 4 препятствий по разметкам. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 100м, ходьба – 80м</i>).	Выполнить упражнения по Л.А	Групповая	
93/13	Бег с ускорением на расстояние от 40м до 60м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин)	Выполнить бег	Групповая	
94/14	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета» (расстояние 10м – 20м). Равномерный бег (8 мин).	Выполнить бег, участвовать в эстафетах..	Групповая	

95/15	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости.	Бежать кросс	Групповая	
96/16	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в пол силы. Многоскоки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	Выполнить прыжок	Индивидуальная	
97/17	Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки Подвижная игра «Третий лишний».	Выполнить прыжок	Индивидуальная	
98/18	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками и осаливанием.	Выполнить прыжок	Групповая	
99/19	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. Эстафеты с прыжками и бегом.	Выполнить прыжок	Индивидуальная	
100/20	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность и заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит?»	Выполнить метание	Индивидуальная	
101/21	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 5-6 м. Игра «Попади в цель».	Выполнить метание	Индивидуальная	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)				
102/22	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции осанки. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Изучить комплексы	Фронтальная	

Оценочные материалы

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5.0	6.5	6.6
		д	5.2	6.5	6.6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	6.50
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

