

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУХАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на МО

Протокол № 2

От 31.08 2018г

Руководитель МО

М.Н.Корогаева



Согласовано

Зам.директора по УВР

Ю.А.Мехрякова



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор школы

Р.Ш.Татаурова



Рабочая программа по физической культуре

4 класс

Разработчик программы
Учитель физической культуры
Тонков В.П.

2018
Сухановка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основании следующих документов:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373) с изменениями от 31.12.2015 г. №1576
3. Устав МКОУ «Сухановская СОШ».
4. Учебный план МКОУ «Сухановская СОШ».
5. Матвеев А.П., Физическая культура 3-4 класс. – М.: Просвещение, 2013

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладению физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитие физических качеств и т.п. для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогические организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в 4 классе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. Программа ориентирована на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения прав гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Цели и задачи обучения.

Цель физического воспитания в 4 классе — содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При изучении физической культуры реализуются следующие задачи:

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей — точности воспроизведения и дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласованных движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей — скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха досуга;
- **воспитание:** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности,

дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

- **выработка** представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий;
- **содействие** развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;
- **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность развитие двигательных способностей.

Место предмета в учебном плане: всего часов на изучение программы: 102. Количество часов в неделю: 3 часа

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умение принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучен двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, использование для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установление последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Знания: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведении закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим, элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время, о спортивных достижениях.

двигательные умения и навыки: В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движений в ходьбе: ходьба с изменением направления, длины и ширины шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и приседе с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпе.

Бег: различный по технике, направлению и построению, коротким, средним и длинным шагом, равномерный по выносливости до 6 мин челночный бег, с преодолением препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой, с максимальной скоростью бегать 30 м по дорожке стадиона, быстро стартовать с высокого старта.

Прыжки: с продвижением, с поворотами на 90° и 180° многоскоки, спрыгивание, впрыгивание, через препятствие, через короткую скакалку на обеих ногах промежуточным прыжком на месте, сильно отталкиваться и приземляться на обе ноги при прыжках в длину с места прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов, совершать опорные прыжки на горку из гимнастических матов.

Лазанье: ранее изученными способами, лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по канату, лестнице и скамейке на расстояние.

Полоса препятствий: преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов; прыгать с поворотами на 180 градусов.

Метание: передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку, перебрасывание мяча в парах, через сетку, в метаниях на дальность, в цель, в узкие вертикальные цели и на меткость: метать небольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правы и левой руками (с места); толкать

набивной мяч весом 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 5-6 м.

Равновесие: ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук, с предметами, приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы, повороты на носках, стоя.

В лыжной подготовке: уметь обращаться с лыжным инвентарем; передвигаться с лыжами, и на лыжах; выполнять строевые упражнения и демонстрировать основные лыжные ходы, преодолевать небольшой подъем «полуелочкой», «лесенкой», демонстрировать спуски в высокой и низкой стойке с небольших склонов, торможение «плугом», повороты переступанием на месте и в движении на ровной местности; проходить на лыжах дистанцию до 2 км; подвижные игры, эстафеты: «С небольшого склона»,

В гимнастических и акробатических упражнениях: строевые упражнения: ориентировка самих обучающихся — слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180*, 270* и 360* прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две, три, на месте и в движении; общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; общеразвивающие упражнения с предметами: с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений; акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, группировка лежа на спине, перекаты назад в перед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках; силовые упражнения: висы из разных положений, упражнения с отягощением, подтягивание, отжимание, с сопротивлением; подвижные игры: эстафеты по методу круговой тренировки, «У ребят порядок строгий», «По тропинке», «Кто тише», «Кто самый быстрый», «Не задень»;

Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении: в кругу, тройках; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, остановка, поворот, передача или бросок в кольцо или партнеру; подвижные игры: «Слушай сигнал», «передал — садись», «Гонка мячей», «Мяч водящему», «Кого назвали, тот ловит», «Эстафеты с мячом»;

Пионербол: действия с мячом, бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку, передача мяча партнеру, ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки, групповые действия, подача мяча через сетку; подвижные игры: «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга», «Кто точнее», «Навстречу через сетку»;

Футбол: ведение мяча ногами в различных направлениях и с изменением скорости, остановка катящегося мяча ногами, обводка кеглей, удары по мячу, по воротам; подвижные игры: «Летающий мяч», «Сильный удар», «Передай соседу», «Кузнечики», «У кого больше мячей».

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с ходьбой, бегом — «Поезд», «Самолеты», равновесие - «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Стоп», «Переправа», лазанье — «Медведь и пчелы», «Раки», «Смелые верхолазы», «Кто скорее через обручи к флажку», прыжки - «Поймай комара», «Скакуны», «С кочки на кочку», метание — «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер», «Метко в цель», «Мяч через веревочку», «Мяч в кругу», играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка типа «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). (Приказ Минобрнауки России от 23.06.2015г №609)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) по видам: Бег на 60 м (с), Бег на 1 км (мин, с), Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), Наклон вперед из

положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), метание мяча весом 150 г (м), бег на лыжах на 1 км (мин, с) или на 2 км (без учета времени) или кросс на 2 км по пересеченной местности.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Двигательная подготовленность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность в эстафетах, играх с элементами РНК.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Виды универсальных учебных действий

В составе основных видов универсальных учебных действий, диктуемых ключевыми целями общего образования, можно выделить четыре блока

1) личностный; 2) регулятивный (включающий также действия саморегуляции); 3) познавательный; 4) коммуникативный.

Личностные УУД — обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащегося (знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения). Включает в себя 3 понятия:

1. личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; 2. смыслообразование — установление связи между целью учебы и ее мотивом, т.е. ради чего осуществляется учебная деятельность; 3. нравственно-этическая ориентация, оценивание усваиваемого содержания и обеспечивающего личностный моральный выбор.

Регулятивные УУД — обеспечивает организацию учащимся своей учебной деятельности, К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к преодолению препятствий.

Познавательные УУД включают в себя:

1. общеучебные универсальные действия (выделение и формулирование познавательной цели, поиск информации, структурирование знаний построение речевого высказывания, рефлексия способов действия, контроль и оценка процесса, постановка проблемы, моделирование).

2. логические универсальные действия (анализ объектов выделения признаков, синтез, классификация объектов, установление причинно-следственных связей, логическая цепь рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование). 3. постановка и решение проблемы (формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.).

Коммуникативные УУД — обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участие в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество.

Коммуникативные учебные действия по предмету «Физическая культура» формируют умение работать в команде, способность встать на позицию другого человека, участвовать в обсуждении значимых для каждого человека проблем жизни и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

Содержание курса.

Укрепление здоровья и личная гигиена

Знания о физической культуре. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки. Простейшие

наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий фк измерение роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы. Правила проведения игр и соревнований.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплекс ОРУ корригирующей гимнастики на формирование

правильной осанки и телосложения. Комплекс ОРУ на профилактику нарушения зрения.

Комплекс ОРУ дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной фк (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка

Знания о физической подготовке. Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости, темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим

развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием.

Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Вести расчет по порядку, отдавать рапорт учителю, перестраиваться из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по 3 и 4 поворотом в движении. Ориентировка относительно самих обучающихся и по ориентирам, перестроение в круг из колонны по одному. Выполнение специальных команд. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, из упора присев кувырок назад до упора присев, прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Большое разнообразие общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов, с движением ног(силовые упражнения) и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесии); опорные прыжки с разбега.

Легкоатлетические упражнения. Ходьба с замедлением и ускорением, крадучись с высоким подниманием бедра, из изменением направления, в разных построениях. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо и боковыми приставными шагами с перешагиванием через предметы, повороты на скамейке, приседание. Прыжки в высоту с прямого разбега, в длину с места и способом «согнув ноги», ноги скрестно, ноги врозь.

Бег с высокого старта на короткие (30 м), бег в умеренном темпе до 3-4 мин, в сочетании с ходьбой до 5-6 мин, с широким шагом и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную мишень с расстояния 6-9 м, а также на дальность.

Тематическое планирование 4 класс

	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	15
1	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	1
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость	1
3	Подвижные игры «Стоп», «Переправа»	1
4	Бег на 60метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
5	ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м.Встречная эстафета.	1
6	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
7	Бег на результат 60 метров. Круговая эстафета	1
8	Обучение прыжку в длину с разбега Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
9	Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер»	1
10	ОРУ. Прыжок в длину способом «Согнув ноги».	1
11	ОРУ. Прыжок в длину способом «Согнув ноги».	1
12	Подвижные игры «Стоп», «Переправа»	1
13	Метание малого мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
14	Метание малого мяча в цель	1
15	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
	Спортивные игры	23
16	Правила техники безопасности. ОРУ. Ловля и передача мяча.	1
17	ОРУ. Ловля и передача мяча	1
18	Подвижные игры «Мяч водящему», «Кого назвали, тот ловит»	1
19	ОРУ. Ведение мяча со средним отскоком.	1
20	ОРУ. Ловля и передача мяча	1

21	Подвижные игры «Быстро из круга», «Кто точнее»	1
22	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
23	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
24	Подвижные игры «Мяч водящему», «Кого назвали, тот ловит»	1
25	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1
26	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу.	1
27	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
28	Броски мяча в кольцо 2-мя руками от груди.	1
29	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1
30	Ловля и передача мяча	1
31	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
32	Ведение мяча с изменением направления.	1
33	Бросок двумя руками от груди. ОРУ	1
34	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
35	Ведение мяча с изменением скорости.	1
36	ОРУ. Игра в мини – баскетбол.	1
37	Подвижные игры «Мяч водящему», «Кого назвали, тот ловит»	1
38	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	1
	Лыжная подготовка	30
39	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Совершенствовать технику подъемов.	1
40	Подвижные игры «Меткий снайпер»,	1
41	Разучить технику торможения «шлугом».	1
42	Разучить технику поворота переступанием с горы.	1
43	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
44	Закрепить технику поворота переступанием с горы.	1
45	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
46	Подвижные игры «Вперед-назад»	1
47	Учить подъему на склон «елочкой».	1
48	Закрепить технику подъема на склон «елочкой», советовать технику поворота переступанием в конце спуска.	1
49	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
50	Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.	1
51	Оценить технику подъема елочкой.	1
52	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
53	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	1
54	Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	1
55	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
56	На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза).	1
57	Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	1
58	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
59	Совершенствовать спуски и подъемы	1
60	Совершенствовать спуски и подъемы.	1
61	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1

62	Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	1
63	Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	1
64	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
65	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м	1
66	Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	1
67	Подвижные игры «Меткий снайпер»,	1
68	Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	1
	Закаливание	2
69	Основные понятия, как правильно закаливаться	1
70	График проведения процедур закаливания	1
	Гимнастика	11
71	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
72	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
73	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	1
74	Кувырок вперед, кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1
75	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
76	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1
77	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1
78	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
79	Поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты.	1
80	Подвижные игры «По тропинке», «Кто тише»	1
81	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись	1
82	Подвижные игры «Самолеты»	1
83	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1
84	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
85	Подвижные игры «Поезд»	1
86	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1
87	Перелезание через препятствие.	1
88	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
89	Эстафеты. Игра «Три движения».	1
	Легкая атлетика	11
90	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м).	1
91	Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер»	1
92	Бег на скорость (30,60 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
93	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета	1
94	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
96	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
97	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1

98	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
99	Бросок набивного мяча.	1
100	Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер»	1
	Плавание	2
101	Правила занятий в бассейне	1
102	Упражнения, которые помогут научиться всплывать	1
	Всего	102

Учебно- методическое оснащение:

1 Матвеев А.П., Физическая культура 3-4 класс. – М.: Просвещение, 2013

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА**

1. Стенка гимнастическая
2. Козел гимнастический
3. Перекладина
4. Канат для лазания
5. Скамейка гимнастическая
6. Мост гимнастический подкидной
7. Коврик гимнастический
8. Гимнастические маты
9. Скакалка гимнастическая
10. Палка гимнастическая
11. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
12. Мячи баскетбольные
13. Мячи волейбольные
14. Сетка волейбольная
15. Мячи футбольные
16. Аптечка медицинская
17. Спортивный зал – игровой
18. Секундомер
19. Измерительная лента

Требования к уровню подготовки обучающихся 4 класса.

**В результате освоения физической культуры учащийся должен:
знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной

- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координация и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
 - преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности; наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

демонстрировать уровень физической подготовленности для 4 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висячем положении на перекладине кол-во раз	4-5	2-3	1-2	3	2	1
Прыжок в длину с места, см	140	130	120	130	120	110
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8	6,2	6,6	5,9	6,4	7,0
Бег 300 м	1,10	1,15	1,20	1,15	1,20	1,25

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью 19 (декабрь)
листов

Директор школы _____
И.И. Гаурова

