

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Тацинского района
МБОУ Суховская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического совета
школы

Грицунова Т.Н.
Протокол МС №1 от «31»
08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Резникова Л.Г.
Протокол педсовета №1 от
«31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора школы

Пилова Е.А.
Приказ №66 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 4 класса

п. Новосуховый
2023 год

Наименование рабочей программы	Аннотация к рабочей программе
<p>Рабочая программа по предмету «Физическая культура» Класс «4» ФГОС НОО</p>	<p>Рабочая программа составлена на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования по физкультуре; - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.; - требований Основной образовательной программы НОО МБОУ Суховской СОШ; - положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ
	<p>Учебники:</p> <p><i>Лях В.И.</i> Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч. М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2020</p>
	<p>Количество часов: рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, общий объем – 68 часов в год</p>
	<p>Цели программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

- 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 и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу)

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м	5,5 с и меньше	5,6-6,0 с	6,1 с и больше	6,0 с и меньше	6,1-6,3 с	6,4 с и больше
Челночный бег 3x10 м	9,0 с и меньше	9,1-9,4 с	9,5 с и больше	9,4 с и меньше	9,5-9,9 с	10,0 с и больше
Бег на 60 м	10.3 с и меньше	10,4-10,8	10,9 с и больше	10.6 с и меньше	10,7-11,1	11,2 с и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий за 6 бросков	3-4 попаданий за 6 бросков	2 и менее попаданий за 6 бросков	5-6 попаданий за 6 бросков	3-4 попаданий за 6 бросков	2 и менее попаданий за 6 бросков
Вис на время	71 с и больше	60-70 с	0-59 с	71 с и больше	60-70 с	0-59 с
Метание мешочка (мяча) на дальность	Дальше 14 м	10-14 м	Ближе 10 м	Дальше 14 м	10-14 м	Ближе 10 м
Наклон вперед из положения стоя	+ 7 см и более	от 0 до +6 см	-	+ 7 см и более	от 0 до +6 см	-
Подтягивание в висе	4 раза и более	2-3 раза	1 раз и менее	-	-	-
Отжимание от пола	-	-	-	30 раз и более	20-29 раз	Менее 20 раз
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	19 раз и более	18 – 14 раз	Менее 14 раз
Подъем туловища за 30 с	21 раз и более	16-20 раз	15 раз и менее	21 раз и более	16-20 раз	15 раз и менее
Прыжок в длину с места	160 см и дальше	159 – 145 см	144 см и ближе	152 см и дальше	151 – 137см	136 см и ближе
Бег 1000 м	5 мин и меньше	5 мин 1 с – 5 мин 30 с	5 мин 31 с и больше	5 мин 30 с и меньше	5 мин 31 с – 6 мин	6 мин 1 с и больше

Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «Футбол». Зарядка. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Физкультминутка.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Рассказывать историю появления мяча и футбола;
- Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
- Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
- Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

2. Гимнастика с элементами акробатики

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Махи на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Знакомство с опорным прыжком. Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- Выполнять упражнения на кольцах;
- Выполнять опорный прыжок;

- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

3. Легкая атлетика

Тестирование бега на 30м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3x10м. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка с разбега. Прыжок в длину с разбега на

результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3x10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Бег на 1000 м.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Пробегать 30 и 60м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Описывать технику беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Подвижные и спортивные игры

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, удары и броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами, подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Вышибалы с ранением», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;

- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

Контрольно-измерительные материалы

Для проведения входного и итогового контроля используется методическое пособие:

- Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

Для проведения текущего контроля используется Приложение 1 (Тестирования: рекомендации по проведению и результаты) методического пособия:

- Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. М.: ВАКО, 2013, с. 211.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Решаемые проблемы	Дом. задание
	план	факт				
1	01.09		Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Комбинированный урок	Ознакомление с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Приготовить спортивную форму для улицы
2	04.09		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок	Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта и подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки – дай руку»	Выполнить беговые упражнения, предложенные на с. 95 учебника в рубрике «3-4 классы. Выполни»
3	08.09		Челночный бег	Комбинированный урок	Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне»	Повторить технику поворота в челночном беге
4	11.09		Тестирование челночного бега на 3x10 м	Контрольный урок	Повторение беговой разминки. Проведение тестирования челночного бега 3x10 м и подвижной игры «Колдунчики»	Повторить технику высокого старта
5	15.09		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Контрольный урок	Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Прочитать текст «Метание мяча с 1-3 шагов разбега» на с. 100 учебника
6	18.09		Тестирование	Контрольный	Повторение беговой разминки	Узнать историю

			метания мешочка на дальность	ый урок	с мешочками, проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики»	появления мяча
7	22.09		Техника прыжка в длину с разбега	Комбинированный урок	Разучивание разминки на месте. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Повторение спортивной игры «Футбол»	Повторить упражнение на равновесие
8	25.09		Прыжок в длину с разбега на результат	Комбинированный урок	Повторение разминки на месте. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Проведение спортивной игры «Футбол»	Повторить отжимания от пола
9	29.09		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Контрольный урок	Разучивание разминки в движении. Проведение контрольных прыжков в длину с разбега. Разучивание подвижной игры «Командные собачки»	Повторить приседания
10	02.10		Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный урок	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования по метанию малого мяча на точность. Повторение подвижной игры «Вышибалы»	Повторить наклоны вперед из положения стоя
11	06.10		Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный урок	Повторение разминки с малыми мячами. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Перестрелка»	Повторить подъемы туловища из положения лежа
12	09.10		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный урок	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Повторение подвижной игры «Перестрелка»	Потренироваться запоминать 25-секундный временной отрезок
13	13.10		Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный урок	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву»	Повторить отжимания от пола
14	16.10		Тестирование подтягиваний и отжиманий	Контрольный урок	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий. Повторение подвижной игры «Антивышибалы»	Повторить висы на перекладине или гимнастической стенке
15	20.10		Тестирование виса на время	Контрольный урок	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования виса на время и подвижной игры «Вышибалы»	Подготовить сообщение о каких-нибудь видах спорта с ошибками, чтобы запутать слушателей

16	23.10		Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячами. Повторение техники бросков и ловли мяча в парах. Разучивание подвижной игры «Защита стойки»	Повторить прямой шпагат
17	27.10		Броски мяча в парах на точность	Комбинированный урок	Повторение разминки с мячами. Разучивание бросков мяча в парах на точность. Проведение подвижной игры «Защита стойки»	Повторить прямой шпагат
18	10.11		Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячом в парах. Проведение бросков и ловли мяча в парах на точность. Разучивание подвижной игры «Капитаны»	Повторить продольные шпагаты правой и левой ногой
19	13.11		Броски и ловля мяча в парах у стены	Комбинированный урок	Повторение разминки с мячами в парах. Разучивание бросков и ловли мяча в парах у стены. Повторение подвижной игры «Капитаны»	Бросать различные небольшие предметы (мягкие игрушки) из руки в руку. Подсчитать, сколько падений предмета будет при 20 бросках. Записать результат в дневник с/к, которых должен сохраниться с прошлого года, принести его на следующий урок
20	17.11		Подвижная игра «Осада города»	Комбинированный урок	Разучивание разминки с массажными мячами. Повторение бросков и ловли мяча в парах у стены. Повторение подвижной игры «Осада города»	Повторить стойку на одной ноге с закрытыми глазами
21	20.11		Броски и ловля мяча	Комбинированный урок	Повторение разминки с массажными мячами. Проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Осада города»	Повторить наклоны из положения стоя и сидя
22	24.11		Упражнения с мячом	Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячом. Повторение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Штурм»	Узнать, какие спортивные игры с ведением мяча существуют
23	27.11		Ведение мяча	Урок повторения и закрепления изученного материала	Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча. Повторение подвижной игры «Штурм»	Решить, во что играть на следующем уроке
24	01.12		Подвижные игры	Урок повторения и закрепления изученного	Проведение беговой разминки. и 2-3 игр, выбранных по желанию учеников	Индивидуальные задания

				о материала		
25	04.12		Кувырок вперед	Комбинированный урок	Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, проведение подвижной игры «Удочка»	Повторить перекаты назад-вперед в группировке
26	08.12		Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Комбинированный урок	Повторение разминки на матах, совершенствование техники кувырка вперед как с места, так и с разбега и через препятствие, проведение подвижной игры «Удочка»	Прочитать тексты «Утренняя гимнастика» и «Основные правила выполнения зарядки» на с. 110-111 учебника
27	11.12		Кувырок назад	Комбинированный урок	Повторение зарядки и техники выполнения кувырка назад, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле»	Познакомиться со вторым комплексом упражнений (с палкой) на с.113 учебника
28	15.12		Круговая тренировка	Комбинированный урок	Повторение зарядки, проведение круговой тренировки и игрового упражнения на внимание	Познакомиться с третьим комплексом упражнений (с мячом) на с.114 учебника. Прочитать текст о том, как составить комплекс самому, на с.115 учебника
29	18.12		Стойка на голове и руках	Комбинированный урок	Проведение зарядки с помощью учеников. Повторение техники выполнения стойки на голове и руках. Проведение подвижной игры «Парашютисты»	Повторить правила составления зарядки, придумать упражнения с гимнастическими палками
30	22.12		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	Комбинированный урок	Знакомство с гимнастикой, ее историей и значением в жизни человека, проведение зарядки с гимнастическими палками с помощью учеников, совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках. Повторение подвижной игры «Парашютисты»	Узнать об истории появления гимнастики
31	25.12		Гимнастические упражнения	Комбинированный урок	Разучивание разминки на гимнастических матах с мячом, совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений, проведение игрового упражнения на внимание	Повторить висы и отжимания
32	29.12		Висы	Комбинированный урок	Проведение разминки на матах с мячом. Выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»	Придумать свои варианты висов
33	12.01		Лазанье по	Комбинированный урок	Разучивание разминки с	Повторить

			гимнастической стенке и висы	ованный урок	гимнастическими палками, повторение техники лазанья по гимнастической стенке, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами,, проведение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	шпагаты – прямой и продольные
34	15.01		Круговая тренировка	Урок повторения и закрепления изученного материала	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Уточка»	Повторить приседания или прыжки в скакалку
35	19.01		Прыжки в скакалку	Комбинированный урок	Разучивание разминки со скакалками. Повторение техники прыжков в скакалку. Проведение подвижной игры «Горячая линия»	Повторить наклоны из положения стоя
36	22.01		Прыжки в скакалку в тройках	Урок повторения и закрепления изученного материала	Повторение разминки со скакалками. Повторение прыжков в скакалку в тройках. Проведение подвижной игры «Горячая линия»	Повторить приседания
37	26.01		Лазанье по канату в два приема	Комбинированный урок	Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в два приема, повторение лазанья по канату в три приема и прыжков в скакалку в тройках, разучивание подвижной игры «Будь осторожен»	Измерить рост, массу, окружность грудной клетки, записать данные в дневник с/к, принести его на следующий урок, чтобы сравнить результаты за несколько лет
38	29.01		Круговая тренировка	Комбинированный урок	Повторение разминки со скакалками, проведение круговой тренировки, разучивание подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»	Выполнить отжимания от пола, записать результат в дневник с/к, принести дневник с/к на следующий урок
39	02.02		Упражнения на гимнастическом бревне	Комбинированный урок	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на гимнастическом бревне. Разучивание подвижной игры «Салки и мяч»	Выполнить прыжок в высоту с места, записать результат в дневник с/к, принести дневник с/к на следующий урок
40	05.02		Круговая тренировка	Комбинированный урок	Повторение разминки с резиновыми кольцами, махов и выкрута на гимнастических кольцах, проведение лазанья по наклонной гимнастической скамейке и круговой	Повторить отжимания от пола

					тренировки, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	
41	09.02		Вращение обруча	Комбинированный урок	Разучивание разминки с обручами. Повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «Катание колеса»	Повторить перекаты назад-вперед в группировке и вправо-влево
42	12.02		Круговая тренировка	Урок повторения и закрепления изученного материала	Повторение разминки с обручами, стойки на голове и руках, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Катание колеса»	Бывать на свежем воздухе, кататься с горы на санках, лыжах, коньках и т.п.
43	16.02		Полоса препятствий	Комбинированный урок	Разучивание разминки в движении. Прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку. Повторение подвижной игры «Удочка»	Повторить лазанье по канату, гимнастической стенке или отжимания от пола
44	19.02		Усложненная полоса препятствий	Комбинированный урок	Проведение разминки в движении. Преодоление усложненной полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры «Удочка»	Повторить выпрыгивания с двух ног или приседания
45	23.02		Прыжок в высоту с прямого разбега	Комбинированный урок	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Прочитать текст «Прыжок в высоту способом «перешагивание» на с. 97 учебника
46	26.02		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Комбинированный урок	Повторение разминки с гимнастическими скамейками и прыжка в высоту с прямого разбега, проведение прыжков в высоту способом «перешагивание», разучивание подвижной игры «Вышибалы с ранением»	Прочитать текст «Физкультминутка», познакомиться с первым комплексом на с. 115-116 учебника
47	01.03		Знакомство с опорным прыжком	Комбинированный урок	Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание», знакомство с опорным прыжком, проведение подвижной игры «Ловишка на хобах»	Познакомиться со вторым комплексом упражнений физкультминутки на с. 117 учебника
48	04.03		Опорный прыжок	Комбинированный урок	Разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение техники опорного прыжка и подвижной игры «Ловишка на хобах»	Повторить выпрыгивания или приседания
49	08.03		Контрольный	Контрольный	Повторение разминки с	Делать зарядку

			урок по опорному прыжку	ый урок	включенными упражнениями из физкультминуток, совершенствование техники опорного прыжка, проведение подвижной игры по желанию учеников	ежедневно
50	11.03		Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Вспомнить правила игры «Пионербол»
51	15.03		Подвижная игра «Пионербол»	Комбинированный урок	Повторение разминки с мячом, совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку и ловли мяча, повторение подвижной игры «Пионербол»,	Повторить отжимания от пола. Запомнить, сколько получится сделать за 30 с
52	18.03		Упражнения с мячом	Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячом и упражнений с мячами в парах. Повторение подвижной игры «Пионербол»	Повторить шпагаты – прямой и продольные
53	22.03		Волейбольные упражнения	Комбинированный урок	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений, повторение подвижной игры «Пионербол»	Повторить отжимания от пола
54	05.04		Контрольный урок по волейболу	Контрольный урок	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка знаний и умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол»	Посмотреть иллюстрации метания на с. 102-103 учебника
55	08.04		Тестирование виса на время	Контрольный урок	Разучивание разминки с гимнастическими палками. Проведение тестирования виса на время. Повторение подвижной игры «Борьба за мяч»	Повторить наклоны из положения стоя
56	12.04		Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный урок	Повторение разминки с гимнастическими палками и правил спортивной игры «Гандбол», проведение тестирования наклона вперед из положения стоя	Повторить технику прыжка в длину с места или приседания
57	15.04		Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный урок	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, проведение тестирования прыжка в длину с места и спортивной игры «Гандбол»	Мальчикам повторить подтягивания в висе (по возможности) или отжимания от пола. Девочкам повторить отжимания от пола
58	19.04		Тестирование подтягиваний и отжиманий	Контрольный урок	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий. Проведение спортивной игры «Гандбол»	Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине
59	22.04		Тестирование	Контрольный	Повторение разминки,	Повторить

			подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с.	ый урок	направленной на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с. Проведение спортивной игры «Гандбол»	подбрасывание и ловлю малого мяча или игрушки из руки в руку
60	26.04		Баскетбольные упражнения	Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячом. Проведение баскетбольных упражнений. Повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо. Проведение спортивной игры «Баскетбол»	Повторить стойку баскетболиста
61	29.04		Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный урок	Повторение разминки с мячом. Проведение тестирования по метанию малого мяча на точность. Проведение спортивной игрой «Баскетбол»	Повторить отжимания от пола
62	03.05		Спортивная игра «Баскетбол»	Комбинированный урок	Разучивание разминки в движении с мячом. Совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо. Проведение спортивной игрой «Баскетбол»	Подготовить к следующему уроку спортивную форму для улицы
63	06.05		Беговые упражнения	Комбинированный урок	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Командные хвостики»	Повторять технику высокого старта
64	10.05		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок	Повторение разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, разучивание подвижной игры «Ножной мяч»	Потренироваться касаться кончика носа указательным пальцем правой и левой руки, стоя с закрытыми глазами руки в стороны
65	13.05		Тестирование челночного бега 3x10 м	Контрольный урок	Разучивание беговой разминки, поведение тестирования челночного бега 3x10 м, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Повторить шпагаты – прямой и продольные
66	17.05		Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Контрольный урок	Повторение беговой разминки. Проведение тестирования метания мешочка (мяча) на дальность и подвижной игры «Флаг на башне»	Повторить наклоны из положения сидя и лежа
67	20.05		Спортивная игра «Футбол»	Урок повторения и закрепления изученного материала	Повторение разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	Повторить выпрыгивания («лягушка») или приседания
68	24.05		Бег на 1000 м	Контрольный урок	Разучивание разминки, направленной на подготовку к	Подумать, в какие спортивные игры

					бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол»	можно поиграть на следующем уроке
ИТОГО: 68 часов						

ПРИМЕЧАНИЕ

2 часа физической культуры в 4 классе, приходящиеся на праздничные дни 23.02, 08.03 провести дополнительно в дни отсутствия учителей-предметников по причине болезни или командировок (при отсутствии замещения).