Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Суховская средняя общеобразовательная школа



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре 4 класс**

Учитель: Резников Алексей Васильевич

2021 год

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование рабочей программы** | **Аннотация к рабочей программе** |
| Рабочая программа по предмету «Физическая культура»  Класс «4»  ФГОС НОО | **Рабочая программа составлена на основе:**  - 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 |
| **Учебники:**  *Лях В.И.* Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч. М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2015 |
| **Количество часов:** рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, общий объем – 105 часов в год |
| **Цели программы:**   * 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 3 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  3х10 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 (105 ч)**

**1. Знания о физической культуре (6 ч)**

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 получат 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 (36 ч)**

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!», «Равняйсь!», «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 (28 ч)**

Тестирование бега на 30м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3х10м. 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 3х10 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 (35 ч)**

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 хопах», «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 | 02.09 |  | 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 | 06.09 |  | Тестирова­ние бега на 30 м с вы­сокого старта | Контроль­ный урок | Разучивание разминки в движении. Проведение тес­тирова-ния 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 | 07.09 |  | Челночный бег | Комбини­рованный урок | Разучивание беговой разминки, повторе­ние техники челночного бега и под­вижной игры «Флаг на башне» | Повторить технику поворота в челночном беге |
| 4 | 09.09 |  | Тестирование челночного бега на 3х10 м | Контрольный урок | Повторение беговой разминки. Проведение тестирования челночного бега 3х10 м и подвижной игры «Колдунчики» | Повторить технику высокого старта |
| 5 | 13.09 |  | 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 | 14.09 |  | Тестирование метания мешочка на дальность | Контрольный урок | Повторение беговой разминки с мешочками, проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики» | Узнать историю появления мяча |
| 7 | 16.09 |  | Техника паса в футболе | Комбинированный урок | Разучивание разминки в движении. Осваивание техники паса в футболе. Повторение подвижной игры «Собачки ногами» | Узнать историю появления футбола |
| 8  -  9 | 20.09  21.09 |  | Спортивная игра «Футбол» | Комбинированный урок | Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов мяча ногой. Повторение спортивной игры «Футбол» | Прочитать текст «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на с. 96 учебника |
| 10 | 23.09 |  | 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 |
| 11-  12 | 27.09  28.09 |  | 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 |
| 13 | 30.09 |  | 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 |
| 14 | 04.10 |  | Контрольный урок по футболу | Контрольный урок | Повторение разминки в движении. Проведение контрольных футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол» | Приготовить спортивную форму для зала |
| 15 | 05.10 |  | 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 |
| 16 | 07.10 |  | 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 |
| 17 | 11.10 |  | 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 |
| 18 | 12.10 |  | 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 |
| 19 | 14.10 |  | 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 |
| 20 | 18.10 |  | 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 |
| 21 | 19.10 |  | 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 |
| 22 | 21.10 |  | 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 |
| 23 | 25.10 |  | 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 |
| 24 | 26.10 |  | 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 |
| 25 | 28.10 |  | 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 |
| 26 | 08.11 |  | 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 |
| 27 | 09.11 |  | 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 |
| 28 | 11.11 |  | 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 |
| 29  -  30 | 15.11  16.11 |  | Подвижные игры | Урок повторения и закрепления изученного материала | Проведение беговой разминки. и 2-3 игр, выбранных по желанию учеников | Индивидуальные задания |
| 31  -  32 | 18.11  22.11 |  | Кувырок вперед | Комбинированный урок | Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, проведение подвижной игры «Удочка» | Повторть перекаты назад-вперед в группировке |
| 33 | 23.11 |  | 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 |
| 34 | 25.11 |  | Зарядка | Комбинированный урок | Разучивание зарядки, совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, проведение подвижной игры «Мяч в туннеле» | Рассмотреть иллюстрации и запомнить комплекс упражнений «Комплекс 1 (без предмета)» на с. 112-113 учебника |
| 35  -  36 | 29.11  30.11 |  | 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 |
| 37 | 02.12 |  | 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 |
| 38 | 06.12 |  | 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 |
| 39 | 07.12 |  | 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 |
| 40  -  41 | 09.12  13.12 |  | 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 |
| 42 | 14.12 |  | Висы | Комбинированный урок | Проведение разминки на матах с мячом. Выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян» | Придумать свои варианты висов |
| 43 | 16.12 |  | Лазанье по гимнастической стенке и висы | Комбинированный урок | Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазанья по гимнастической стенке, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами,, проведение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» | Повторить шпагаты – прямой и продольные |
| 44 | 20.12 |  | Круговая тренировка | Урок повторения и закрепления изученного материала | Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка» | Повторить приседания или прыжки в скакалку |
| 45 | 21.12 |  | Прыжки в скакалку | Комбинированный урок | Разучивание разминки со скакалками. Повторение техники прыжков в скакалку. Проведение подвижной игры «Горячая линия» | Повторить наклоны из положения стоя |
| 46 | 23.12 |  | 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 |
| 47  -  48 | 27.12  28.12 |  | 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 |
| 49 | 30.12 |  | 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 |
| 50  -  51 | 13.01  17.01 |  | 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 |
| 52 | 18.01 |  | Упражнения на гимнастических кольцах | Урок повторения и закрепления изученного материала | Повторение разминки на скамейках, упражнений на кольцах и на гимнастическом бревне, подвижной игры «Салки и мяч» | Выполнить подбрасывание малого мяча и записать результат в дневник с/к, принести дневник с/к на следующий урок |
| 53 | 20.01 |  | Махи на гимнастических кольцах | Комбинированный урок | Разучивание разминки с резиновыми кольцами, махов и выкрута на кольцах, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Выполнить наклоны из положения стоя и записать результат в дневник с/к (Указывать не сантиметры, как при проведении тестирования, а место, которое смогли достать, - дотянулся руками – до колена, до середины голени, до голени, до пола, положил ладонь на пол), принести дневник с/к на следующий урок |
| 54 | 24.01 |  | Круговая тренировка | Комбинированный урок | Повторение разминки с резиновыми кольцами, махов и выкрута на гимнастических кольцах, проведение лазанья по наклонной гимнастической скамейке и круговой тренировки, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Повторить отжимания от пола |
| 55 | 25.01 |  | 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 |
| 56 | 27.01 |  | 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. |
| 57  -  58 | 31.01  01.02 |  | 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 |
| 59  -  60 | 03.02  07.03 |  | Усложненная полоса препятствий | Комбинированный урок | Проведение разминки в движении. Преодоление усложненной полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, порведение подвижной игры  «Удочка» | Повторить выпрыгивания с двух ног или приседания |
| 61  -  62 | 08.02  10.02 |  | 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 |
| 63  -  64 | 14.02  15.02 |  | 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 |
| 65 | 17.02 |  | Физкультминутка | Комбинированный урок | Знакомство с физкультминутками, разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту способом «перешагивание» и подвижной игры «Вышибалы с ранением» | Повторить стойку на одной ноге с закрытыми глазами. Попробовать засечь время, сколько получится простоять |
| 66 | 21.02 |  | 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 хопах» | Познакомиться со вторым комплексом упражнений физкультминутки на с. 117 учебника |
| 67  -  68 | 22.02  24.02 |  | Опорный прыжок | Комбинированный урок | Разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение техники опорного прыжка и подвижной игры «Ловишка на хопах» | Повторить выпрыгивания или приседания |
| 69 | 28.02 |  | Контрольный урок по опорному прыжку | Контрольный урок | Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, совершенствование техники опорного прыжка, проведение подвижной игры по желанию учеников | Делать зарядку ежедневно |
| 70  -  71 | 01.03  03.03 |  | 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» |
| 72  -  75 | 07.03  08.03  10.03  14.03 |  | 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 |
| 76  -  77 | 15.03  17.03 |  | Упражнения с мячом | Комбинированный урок | Разучивание разминки с мячом и упражнений с мячами в парах. Повторение подвижной игры «Пионербол» | Повторить шпагаты – прямой и продольные |
| 78  -  79 | 21.03  22.03 |  | Волейбольные упражнения | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений, повторение подвижной игры «Пионербол» | Повторить отжимания от пола |
| 80 | 04.04 |  | 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 |
| 81 | 05.04 |  | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | Комбинированныйурок | Разучивание разминки с набивным мячом. Повторение техники броска набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Проведение подвижной игры «Точно в цель» | Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 с |
| 82 | 07.04 |  | Броски набивного мяча правой и левой рукой | Урок повторения и закрепления изученного материала | Повторение разминки с набивным мячом. Повторение техники броска набивного мяча правой и левой рукой. Повторение подвижной игры «Точно в цель» | Повторить вис на гимнастической стенке, шведской стенке или перекладине |
| 83 | 11.04 |  | 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 |
| 84 | 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 |
| 85 | 14.04 |  | 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 |
| 86 | 18.04 |  | 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 |
| 87 | 19.04 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с. | Контрольный урок | Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с. Проведение спортивной игры «Гандбол» | Повторить подбрасывание и ловлю малого мяча или игрушки из руки в руку |
| 88 | 21.04 |  | Баскетбольные упражнения | Комбинированный урок | Разучивание разминки с мячом. Проведение баскетбольных упражнений. Повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо. Проведение спортивной игры «Баскетбол» | Повторить стойку баскетболиста |
| 89 | 25.04 |  | 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 |
| 90  91 | 26.04  28.04 |  | 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 |
| 92 | 02.05 |  | Беговые упражнения | Комбинированный урок | Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Командные хвостики» | Повторять технику высокого старта |
| 93 | 03.05 |  | 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 |
| 94 | 05.05 |  | Тестирование челночного бега 3х10 м | Контрольный урок | Разучивание беговой разминки, поведение тестирования челночного бега 3х10 м, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Повторить шпагаты – прямой и продольные |
| 95 | 09.05 |  | Тестирование метания мешоч-ка (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 |
| 96 | 10.05 |  | Футбольные упражнения | Комбинированный урок | Разучивание разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол» | Повторить отжимания от пола |
| 97 | 12.05 |  | 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 |
| 98 | 16.05 |  | Бег на  1000 м | Контрольный урок | Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол» | Подумать, в какие спортивные игры можно поиграть на следующем уроке |
| 99-  101 | 17.05  19.05  23.05 |  | Спортивные игры | Комбинированный урок | Разучивание разминки в движении, проведение 2-3 спортивных игр, выбранных по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки | Подумать, во что играть на заключительном уроке |
| 102-  105 | 24.05  26.05  30.05  31.05 |  | Подвижные и спортивные игры | Урок повторения и закрепления изученного материала | Проведение разминки в движении, подвижных и спортивных игр, выбранных по желанию учеников, подведение итогов года | На каникулах не забывать о физической подготовке – побольше кататься на велосипеде, роликовых коньках, плавать, т.е. вести здоровый и подвижный образ жизни |
| **ИТОГО: 105 часов** | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ

2 часа физической культуры в 4 классе, приходящиеся на праздничные дни 08.03 и 09.05 провести дополнительно в дни отсутствия учителей-предметников по причине болезни или командировок (при отсутствии замещения).