

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Суховская средняя общеобразовательная школа

| | | |
|--|--|---|
| РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения учителей гуманитарного цикла протокол №1 от 31.08.2022 г | СОГЛАСОВАНО на заседании методического совета протокол №1 от 31.08.2022 г | УТВЕРЖДЕНО Приказ №78 от 01.09.2022 г |
|--|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре 4 класс

Учитель: Резников Алексей Васильевич

2022 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 3 часа в неделю, общий объем – 105 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 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 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 |

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 получают 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 (28 ч)

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 получают 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 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 получают 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 | 02.09 | | 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 | 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 | 08.09 | | 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 | 09.09 | | 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 | Контрольный урок | Повторение беговой разминки с мешочками, проведение тестирования метания | Узнать историю появления мяча |

| | | | | | | |
|-------|---------------|--|---|----------------------|---|--|
| | | | дальность | | мешочка на дальность, разучивание метания мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики» | |
| 7 | 15.09 | | 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 | 16.09 - 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 | 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 |
| 11-12 | 23.09 - 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 | 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 |
| 14 | 30.09 | | 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 | 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 |
| 17 | 07.10 | | 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 | Повторить отжимания от пола |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---------------------------------------|----------------------|--|---|
| | | | | | подвижной игры «Волк во рву» | |
| 19 | 13.10 | | 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 | 14.10 | | 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 | 20.10 | | 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 | 21.10 | | 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 | 02.11 | | 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 |
| 25 | 03.11 | | 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 |
| 26 | 04.11 | | 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 | Узнать, какие спортивные игры с ведением мяча |

| | | | | | | |
|---------|---------------|--|--|--|---|--|
| | | | | | «Штурм» | существуют |
| 28 | 10.11 | | 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 | 11.11 - 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 | 17.11 - 18.11 | | 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 |
| 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 | 24.11 | | 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 | 25.11 - 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 | 01.12 | | 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 | 02.12 | | 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 | 08.12 09.12 | | 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 | 15.12 | | 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 | 16.12 | | 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 | 22.12 | | 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 | 23.12 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 | 29.12 | | 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 - 18.01 | | 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 | 19.01 | | 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 | 25.01 | | 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 | 26.01 | | 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 | 01.02 - 02.02 | | 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 - 08.03 | | 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 |
| 61 - 62 | 09.02 - 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 | 15.02 - 16.02 | | 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 засесть время, сколько получится простоять |
| 66 | 22.02 | | 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 хобах» | Познакомиться со вторым комплексом упражнений физкультминутки на с. 117 учебника |
| 67 - 68 | 23.02 - 24.02 | | 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 |
| 69 | 01.03 | | 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 |
| 70 - 71 | 02.03 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 | 08.03 09.03 10.03 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 |
| 76 - 77 | 16.03 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 | 22.03 23.03 | | Волейбольные упражнения | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений, повторение подвижной игры «Пионербол» | Повторить отжимания от пола |
| 80 | 24.03 | | 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» | Комбинированный урок | 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 | 06.04 | | 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 | 07.04 | | Тестирование вися на время | Контрольный урок | Разучивание разминки с гимнастическими палками. Проведение тестирования вися 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 | 13.04 | | Тестирование прыжка в длину | Контрольный урок | Проведение разминки, направленной на подготовку к | Мальчикам повторить |

| | | | | | | |
|----------|----------------|--|---|----------------------|--|---|
| | | | с места | | прыжкам в длину, проведение тестирования прыжка в длину с места и спортивной игры «Гандбол» | подтягивания в висе (по возможности) или отжимания от пола. Девочкам повторить отжимания от пола |
| 86 | 14.04 | | 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 | 20.04 | | 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 | 21.04 | | 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 27.04 | | 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 | 28.04 | | 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 | 04.05 | | 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 |
| 95 | 05.05 | | Тестирование | Контрольный | Повторение беговой | Повторить |

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|---|
| | | | метания мешочка (мяча) на дальность | ый урок | разминки. Проведение тестирования метания мешочка (мяча) на дальность и подвижной игры «Флаг на башне» | 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 | 11.05 | | 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 | 12.05 | | 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 18.05 19.05 | | 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 25.05 26.05 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

3 часа физической культуры в 4 классе, приходящиеся на праздничные дни 04.11, 23.02, 08.03 провести дополнительно в дни отсутствия учителей-предметников по причине болезни или командировок (при отсутствии замещения).