

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы «Физическая культура» А.П. Матвеева ФГОС УМК «Перспектива», соответствующей федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования. Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

Рабочая программа включает в себя:

1. Пояснительную записку.
2. Общую характеристику курса физическая культура.
3. Место курса физическая культура в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура.
5. Содержание курса физическая культура.
6. Календарно-тематическое планирование.
7. Контрольно-измерительные материалы (Приложение 1)

Для реализации программы используется учебник: *Матвеев, А. П.* Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2013.

Общая характеристика курса.

Программа состоит из трех разделов:

- «**Знания о физической культуре**» (информационный компонент);
- «**Способы физкультурной деятельности**» (операциональный компонент)
- «**Физическое совершенствование**» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Раздел «Плавание» и «Лыжные гонки» исключены из учебного материала, так как нет базы для проведения занятий. Систематическое проведение игр формируют основные двигательные навыки и их качественные характеристики – быстроту, силу, выносливость. Эмоциональность игр предоставляет возможность для проведения личных качеств и инициативы. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Целями учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место предмета в учебном плане.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) и предусматривает обучение физической культуре в 4 классе в объеме 3 часов в неделю. В соответствии с Учебным планом и Годовым календарным учебным графиком МБОУ "Школа № 24" на 2018 – 2019 учебный год рабочая программа рассчитана на **104 часа**.

Планируемые результаты освоения курса физической культуры 4 класса:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, 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, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

Познавательные

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные

Учащиеся научатся:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 4).

Таблица 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160—165	150—159	145—149	150—155	140—149	130—139
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	Без учёта времени					

Нормативы сдают все учащиеся с учётом состояния здоровья и физическим развитием.

**Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий,
основных видов учебной деятельности:**

Наименование раздела учебного предмета, курса (количество часов)	Содержание учебного предмета, курса	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре -4 часа	<p>Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.</p> <p>Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.</p> <p>Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.</p> <p>Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой.</p> <p>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p>Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</p>	<p>1 Комбинированный урок</p> <p>2-4 Обобщение и систематизация знаний</p>	<p>Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.</p> <p>Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.</p> <p>Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких, сердца.</p> <p>Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.</p> <p>Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнений, за счет дополнительных отягощений.</p> <p>Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.</p> <p>Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p> <p>Характеризовать основные причины</p>

			<p>возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризовать основные травмы и причины их появления.</p> <p>Демонстрировать отдельные способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p>Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p>Выполнять правила проведения закаливающих процедур и соблюдать требования безопасности при их проведении.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности- 6 часов</p>	<p>Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>5-6 Изучение нового материала</p> <p>7-10 Обобщение и систематизация знаний.</p>	<p>Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и физических качеств.</p> <p>Выполнять тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.</p> <p>Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям.</p> <p>Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность</p>

			самостоятельных занятий физической подготовкой.
<p>Физическое совершенствование- 94 часа Из них:</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность- 3 часа. Спортивно-оздоровительная деятельность (91 час):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика с основами акробатики 27 часов; - Легкая атлетика 28 часов; - Подвижные и спортивные игры 36 часов. 	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические упражнения.</i> Совершенствование техник ранее освоенных упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) нога назад. <i>Акробатические комбинации</i> Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. <i>Опорный прыжок через гимнастического козла.</i> Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация.</i> Перемах толчком двумя ногами из виса стоя</p>	<p>11-12 Уроки изучения и первичного закрепления новых знаний. 13-14 Изучение нового материала 15 Комбинированный урок 16-18 Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. 19 Комбинированный урок</p> <p>20 Урок изучения нового материала 21-22 Уроки практикум 23 Комбинированный урок 24-26 Уроки изучения нового материала 27-33 Обобщение и систематизация знаний 34 контроль знания 35-42 Урок изучения и первичного закрепления новых</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпарно) частоту сердечных сокращений. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Раскрывать понятие «акробатическая комбинация».</p>

	<p>присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.</p> <p>Лёгкая атлетика. <i>Беговые упражнения.</i> Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. <i>Прыжковые упражнения.</i> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Броски большого мяча (1кг) на дальность</i> двумя руками из-за головы, от груди. <i>Метание малого мяча</i> правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. метание теннисного мяча на дальность и в цель.</p> <p>Подвижные игры Правила и технические приемы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча», Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.</p> <p>Спортивные игры. <i>Футбол.</i> Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 2 и</p>	<p>знаний. 43 Комбинированный урок 44-45 Урок коррекции знаний 46 Комбинированный урок 47-50 Комбинированные уроки 51 Урок – контроля 52-56 Обобщение и систематизация знаний 57-61 Уроки изучения и первичного закрепления новых знаний. 62-72 Комбинированные уроки 73-77 Изучение нового материала 78-83 Обобщение и систематизация знаний 84-87 Урок-практикум 88-89 Обобщение и систематизация знаний 90 Урок повторения изученного материала 91 Комбинированный</p>	<p>Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения техники акробатических комбинаций. Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности. Описывать технику перемаха толчком двумя ногами из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники комбинации на гимнастической перекладине. Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать её выполнение.</p> <p>Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения</p>
--	---	--	---

	<p>3 классов). Совершенствование техники удара по катящему мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 2 и 3 классов).</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса).</p> <p>Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала 3 класса).</p> <p><i>Волейбол.</i></p> <p>Совершенствование техники приём и передачи мяча через сетку (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники приём и передачи мяча партнёру стоя на месте и при передвижении; подача мяча разными способами (повторение материала 2 и 3 классов).</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p>Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала 2 и 3 классов).</p> <p>Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала 3 класса).</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения.</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, координации</p>	<p>урок 92 Урок коррекции знаний 93-95 Обобщение и систематизация знаний 96 контроль знаний 97-103 Комплексные уроки</p>	<p>для самостоятельного освоения техники низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях игровой и учебной деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см).</p> <p>Выполнять правила игры. Управлять эмоциями во время игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. Взаимодействовать со сверстниками. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности. Выполнять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой</p>
--	--	--	--

	<p>движений, силовых способностей.</p> <p>Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты. Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p>		<p>деятельности.</p> <p>Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды.</p>
--	---	--	---

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе

Раздел учебной программы по предмету	Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
				По плану	По факту
Знания о физической культуре -4 часа	1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Понятие о физической культуре.	1	03.09	
	2	История развития физической культуры в России.	1	04.09	
	3	Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи.	1	05.09	
	4	Основные способы закаливания организма.	1	10.09	
Способы физкультурной деятельности- 6 часов	5	Измерение показателей основных физических качеств.	1	11.09	
	6	Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.	1	12.09	
	7	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1	17.09	
	8	Игры и развлечения в разное время года.		18.09	

	9	Организация и проведение подвижных игр.	1	19.09	
	10	Подвижные игры с элементами спортивных игр .	1	24.09	
Физическое совершенствование-94 часа	Физкультурно-оздоровительная деятельность- 3 часа.				
	11	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	25.09	
	12	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	26.09	
	13	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	01.10	
	Спортивно-оздоровительная деятельность - 90 часов.				
	Гимнастика с основами акробатики - 27 часов.				
	14	Гимнастика. Правила ТБ. Перекаты в группировке.	1	02.10	
	15	Кувырок вперед.	1	03.10	
	16	2-3 кувырка вперед слитно.	1	08.10	
	17	Стойка на лопатках.	1	09.10	
	18	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	1	10.10	
	19	Мост из положения лежа.	1	15.10	
	20	Кувырок назад.	1	16.10	
	21	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1	17.10	
	22	Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.	1	22.10	
	23	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	23.10	
	24	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	1	24.10	
	25	Подтягивания в вися.	1	06.11	
	26	Лазание по канату в три приема.	1	07.11	
	27	Перелезание через препятствие.	1	12.11	
	28	Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	13.11	
	29	Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.	1	14.11	
	30	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.	1	19.11	
	31	Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.	1	20.11	
	32	Комбинация на бревне.	1	21.11	
	33	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	1	26.11	
	34	Переноска партнера в парах. Передвижения шагом, бегом,	1	27.11	

	прыжками в различных направлениях по сигналу.			
35	Промежуточная аттестация (1 этап)	1	28.11	
36	Прыжки группами на длинной скакалке.	1	03.12	
37	Перелезание через гимнастического коня.	1	04.12	
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	05.12	
39	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1	10.12	
40	Гимнастическая полоса препятствий.	1	11.12	
Легкая атлетика - 28 часов.				
41	Легкая атлетика. Правила ТБ. Равномерный медленный бег 3мин.	1	12.12	
42	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	17.12	
43	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).	1	18.12	
44	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1	19.12	
45	Бег с заданным темпом и скоростью.	1	24.12	
46	Бег на скорость в заданном коридоре.	1	25.12	
47	Бег на скорость (30 м), (60 м).	1	26.12	
48	Старты из различных исходных положений.	1	09.01	
49	Встречная эстафета.	1	14.01	
50	Круговая эстафета.	1	15.01	
51	Кросс (1 км).	1	16.01	
52	Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод».	1	21.01	
53	Игры «На буксире», «Через кочки и пенечки».	1	22.01	
54	Игры «Охотники и зайцы», «Наступление».	1	23.01	
55	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	28.01	
56	Прыжок в длину с места.	1	29.01	
57	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	30.01	
58	Многоскоки.	1	04.02	
59	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	05.02	
60	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1	06.02	
61	Тройной прыжок с места.	1	11.02	
62	Игры «Зайцы в огороде», «Прыжок за прыжком».	1	12.02	
63	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	13.02	
64	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	1	18.02	

65	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	19.02	
66	Бросок мяча на дальность.	1	20.02	
67	Бросок набивного мяча.	1	25.02	
68	Игры «Третий лишний», «Охотники и утки».	1	26.02	
Подвижные и спортивные игры- 35 часов.				
69	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	27.02	
70	Игры «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	04.03	
71	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	05.03	
72	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка».	1	06.03	
73	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель».	1	11.03	
74	Игры «Кузнечики», «Парашиотисты».	1	12.03	
75	Эстафеты с предметами.	1	13.03	
76	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	18.03	
77	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	19.03	
78	Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.	1	20.03	
79	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	01.04	
80	Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате.	1	02.04	
81	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	03.04	
82	Игра в мини-баскетбол.	1	08.04	
83	Тактические действия в защите и нападении.	1	09.04	
84	Эстафеты с ведением и передачами мяча.	1	10.04	
85	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	15.04	
86	Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель».	1	16.04	
87	Подвижные игры на основе волейбола.	1	17.04	
88	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.	1	22.04	
89	Перемещения приставными шагами правым и левым боком.	1	23.04	
90	По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.	1	24.04	
91	Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».	1	29.04	
92	Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах.	1	30.04	

	93	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1	06.05	
	94	Передачи у стены многократно с ударом о стену.	1	07.05	
	95	Передача мяча, брошенного партнером через сетку и во встречных колоннах	1	08.05	
	96	Промежуточная аттестация (2 этап)	1	13.05	
	97	Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.	1	14.05	
	98	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе».	1	15.05	
	99	Подвижные игры на основе футбола. Ходьба и бег с остановками по сигналу.	1	20.05	
	100	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1	21.05	
	101	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.	1	22.05	
	102	Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите.	1	27.05	
	103	Игра Мини-футбол.	1	28.05	
	104	Итоговый урок. Летнее задание.	1	29.05	

Система контроля знаний и умений учащихся:

Вид контроля	Тема	Тема урока	Дата
Промежуточная аттестация - 1 этап	Тестовый контроль по итогам изучения темы – «Физическое совершенствование»	Промежуточная аттестация - 1 этап	28.11
Промежуточная аттестация - 2 этап. Итоговый контроль.	Проверка результатов освоения курса физическая культура 4 класса	Промежуточная аттестация - 2 этап. Итоговый контроль.	13.05

	класс	Мальчики			девочки		
	отметка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	1	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
	2	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
	3	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
	4	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
Прыжок в длину с места (см)	1	155	115	100	150	110	90
	2	165	125	110	155	125	100
	3	175	130	120	160	135	110
	4	185	140	130	170	140	120
Челночный бег 3x10 метров (сек)	1	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
	2	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
	3	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
	4	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1	4	2	1	—	—	—
	2	4	2	1	—	—	—
	3	5	3	1	—	—	—
	4	5	3	1	—	—	—
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	1	—	—	—	12	4	2
	2	—	—	—	14	6	3
	3	—	—	—	16	7	3
	4	—	—	—	18	8	4
Бег 1000 метров (мин)	1	Без учета времени			Без учета времени		
	2	Без учета времени			Без учета времени		
	3	Без учета времени			Без учета времени		
	4	5.00	5.40	6.00	5.30	6.10	7.00
Многоскок 8 прыжков (в метрах)	1	8.8	7.0	5.0	7.0	6.0	4.8
	2	12.5	9.0	7.0	11.5	8.5	6.0
	3	13.0	10.0	7.5	12.0	9.5	6.5
	4	14.0	12.0	10.5	13.0	11.5	9.5
Метание мяча в цель с 6 метров из 5 попыток	1	3	2	1	3	2	1
	2	3	2	1	3	2	1
	3	4	3	1	4	3	1
	4	4	3	2	4	3	2
Наклон вперед,	1	9	3	1	11,5	6	2

сидя на полу (см)	2	7,5	3	1	12,5	6	2
	3	7,5	3	1	13	6	2
	4	8,5	4	2	14	7	3
Бег на выносливость 6 - минутный бег (метры)	1	1100	730	700	900	600	500
	2	1150	800	750	950	650	550
	3	1200	850	800	1000	700	600
	4	1250	900	850	1050	750	650
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 30 сек)	1	7	5	4	5	4	3
	2	9	7	6	8	7	6
	3	11	9	8	10	8	5
	4	13	11	10	13	12	11
Метание мяча на дальность (в метрах)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	Техника выполнения			Техника выполнения		
	3	Техника выполнения			Техника выполнения		
	4	28 25 20			20	15 12	
Подъём туловища лежа на спине за 1 мин. (раз)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	30	20	15	25	15	10
	3	35	25	20	30	20	15
	4	38	35	30	35	30	25
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	50	30	20	60	40	30
	3	60	40	30	70	50	40
	4	70	50	40	80	60	50

