

Комитет по образованию администрации  
Ключевского района Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Северская средняя общеобразовательная школа»  
Ключевского района Алтайского края

Рассмотрено:  
на заседании  
МО начальной школы  
\_\_\_\_\_ Катренко Н.В.  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

Согласовано:  
Заместитель  
директора по УР  
\_\_\_\_\_ Крылова Е.Г.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г от

Утверждено:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Бойко В.И.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса  
начального общего образования

Срок реализации программы: 2014-2015 уч.г.

Разработчик Рабочей программы: Вебер Александр Андреевич - учитель  
физической культуры и ОБЖ

с. Северка, 2014г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе образовательной программы начального общего образования МБОУ «Северская СОШ» и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1 – 4 классы, /Сост. В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014 г, 64 с.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры,

максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широко использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе- 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И 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 Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1 —4 классов 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 своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать КОнфликт<sub>ы</sub> и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор- М<sup>ак</sup>, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

## **Формы организации учебного процесса и контроля**

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, **физкультурно – оздоровительные мероприятия** в режиме учебного дня, **спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия** физическими упражнениями (домашние занятия).

Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

На уроках с образовательно – познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий обучают навыкам и умениям по их планированию  
Проведению и контролю

Образовательный компонент включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, 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.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных

положений: челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  
*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  
*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  
*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  
*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.  
*Плавание. Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие: лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.  
*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  
*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  
*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  
*На материале спортивных игр.*  
*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  
*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  
*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2014).

## **Требования к уровню подготовки начальной школы**

### **В результате изучения физической культуры ученик должен знать или иметь представление:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения;

### **уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты, сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### **ПОЛУЧИТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ**

В результате обучения выпускники начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно - оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий

физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами.

Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.



Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться*

- 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа
	<b>4 класс (102 ч)</b>	<b>102 ч</b>	<b>102 ч</b>
1	Лёгкая атлетика	<b>27 ч</b>	<b>27ч</b>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<b>22 ч</b>	<b>22 ч</b>
3	Лыжная подготовка	<b>16 ч</b>	<b>16ч</b>
4	Подвижные игры	<b>14 ч</b>	<b>14 ч</b>
5	Спортивные игры	<b>23 ч</b>	<b>23ч</b>

### Тематический поурочный план

№ Ур.	Тема.	Вид деятельности обучающихся (практические, лабораторные, контрольные работы, экскурсии)	Планируемые образовательные результаты обучения	Ведущие формы, методы, средства обучения на уроке
1	2	3	4	5
1	<p><b>1 учебная неделя</b>            Развитие координационных способностей. Освоение навыков ходьбы. Основы знаний. ЗОЖ и его слагаемые. ТБ на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2            Ходьба с различным положением рук. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. ОРУ с гим-кой палкой.</p> <p>3            Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе. Бег по прямой. Подвижные игры.</p> <p>4  <b>2 учебная неделя</b>            Ходьба приставными шагами левым, правым боком. Бег коротким ( 50-55см) средним (80-90см.) шагом. Бег с изменением направления движения. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м. Эстафета с бегом на скорость.</p>	<p>Челночный бег            3*10 м            М – 10.6 – «3»            10.2 – «4»            9.8 – «5»            Д – 11.5 – «3»            10.8 – «4»            10.4 – «5»</p>	<p>Знать и уметь выполнять бег с высоким подниманием бедра, «змейкой», «по кругу», «спиной вперед», 30 м</p>	<p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p>

5	Прыжки на правой, левой ноге. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л /атл. Подтягивание.	Челночный бег 3*10 м М – 10.6 – «3» 10.2 – «4» 9.8 – «5» Д – 11.5 – «3» 10.8 – «4» 10.4 – «5»	Знать и уметь выполнять прыжки на месте на одной, на двух ногах, в длину, высоту, с разбега	Контрольный				
6	Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Овладение навыками метания.	Метание мяча в цель с 6 м(5раз)			Фронтальный			
7	<b>3 учебная неделя</b>							
8	Метание малого мяча с места правой, левой рукой. Прыжок в длину с разбега.							
9	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание.							
10	Многоскоки. Метание мяча на дальность.							
11	<b>4 учебная неделя</b>							
12	Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. Основы знаний. Освоение навыков кроссового бега.							
13	Медленный бег с короткими шагами. Беговые упр.ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.					Метание мяча в цель с 6 м(5раз)	Уметь метать мяч на дальность способом «из – за головы стоя на месте и из – за головы через плечо с разбега»	Контрольный
14	<b>5 учебная неделя</b>							
15	Равномерный бег до 3 мин.							
16	Беговые и прыжковые упр-ия. Преодоление ,вертикальных препятствий прыжком и наступая. Равномерный бег до 5 мин. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. Прыжковые упр.							
17	Кросс по слабопересеченной местности 1км.							
18	Равномерный бег до 5-7мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Беговые и							
19		Многоскоки 8 прыжков (м) М – 5м - «3» 7м – «4» 9м – «5» Д – 4.8м - «3» 6.8м - «4» 8.8м - «5»	Фронтальный					
20		Контрольный						
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								

17	прыжковые упр. <b>6 учебная неделя</b> Развитие силовых, координационных способностей и гибкости. Основы знаний.			
18	Освоение строевых и общеразвивающих упр. Ходьба на носках, пятках с различным положением рук. ОРУ с большим мячом. ТБ на занятиях гим-кой. Строевые приемы. Лазание по гим-кой скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Развитие равновесия. Стойка на одной, двух ногах с закрытыми глазами. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание, по гим-кой скамейке лежа на животе и подтягиваясь. Ходьба по скамейке на носках. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Лазание по гим-кой скамейке ранее изученными способами. Ходьба на носках 2 шага, 2 шага на всей ступне.			Фронтальный, индивидуальный

19	<b>7 учебная неделя</b> <u>На материале лёгкой атлетики:</u> Подвижная игра с бегом: «Быстро по местам».			
20	Игра «Пустое место».			
21	Игра «Вызов номеров».			

22	<b>8 учебная неделя</b> Игра «Кто обгонит».			
23	Подвижная игра с метанием: «Метко в цель».			
24	Игра «Кто дальше бросит».			
25	<b>9 учебная неделя</b> Игра «Подвижная цель».			
26	Подвижная игра с прыжками: «Пятнашки».			
27	Игра «Зайцы в огороде».			
28	<b>10 неделя</b> Развитие координационных способностей. Основы знаний. Влияние занятий физическими упр-ями на состояние здоровья. ТБ на занятиях гимнастикой. ОРУ с мячом. Лазание по гим-кой скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа М – 1р – «3» 2р – «4» 3р – «5»		инд дуал ый
29	Развитие равновесия. Стойка на одной, двух ногах с закрытыми глазами. Танцевальные упр-ия: ходьба на носках 2 шага, 2шага на всей ступне. Лазание по гим-кой скамейке.			
30	Танцевальные упр-ия: ходьба на носках 2 шага, 2шага на всей ступне. Лазание по гим-кой скамейке лежа на животе и подтягиваясь.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа Д - 4р - «3» 6р - «4» 8р - «5»		Фро льни
31	<b>11 учебная неделя</b> Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. Вис, стоя и лежа. Лазание по гим-кой стенке. ОРУ с мячом.			
32	Развитие равновесия. Ходьба по гим-кой скамейке на носка, приставными шагами левым, правым боком. Лазание по гим-кой стенке.	Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа М – 1р – «3»		Фро льни
33	Ходьба по гим-кой скамейке с поворотом кругом. Лазание по гим-кой стенке. Упр-ие в висе спиной к гим-ой стенке, сгибание и разгибание ног.			
34	<b>12 учебная неделя</b> Перестроение в две шеренги. Ходьба с остановками по сигналу, в полуприседе.			Фро льни

35	Лазание по канату произвольным способом.	2р – «4»		
36	Ходьба с выпадами. Шаг с подскоком на левой, правой ноге. Лазание по канату. Подвижные игры. Основы знаний: влияние занятий физическими упр-ями на работоспособность. ТБ на занятиях спортивных и подвижных игр. ОРУ со скакалкой. Ходьба с ускорением и замедлением. Ходьба и бег с поворотами на 180* и 360*. Развитие способности к ориентированию в пространстве. Игры «Пятнашки».	3р – «5» Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа Д - 4р - «3» 6р - «4» 8р - «5»		
37	<b>13 учебная неделя</b> Развитие скоростно-силовых способностей. Упр-ия с большим мячом. Бросок мяча из различных исходных положений. Игра « Волк во рву».	Бросок мяча в корзину, ведение мяча, ловля мяча		Фро льн
38	Развитие быстроты. Бег из различных исходных положений. Прыжки через скакалку. Игровые упр-ия с элементами баскетбола.			Фро льн
39	Развитие ловкости. Упр-ия с большим мячом. Игры с элементами баскетбола.			
40	<b>14 учебная неделя</b> Ловля и передача мяча в парах из-за головы и снизу двумя руками. Игры с элементами баскетбола.	Бросок мяча в корзину, ведение мяча, ловля мяча		Фро льн
41	Развитие ловкости. Ловля и передача мяча в парах из-за головы и снизу двумя руками. Игры с элементами баскетбола « Мяч-соседу», Мяч-капитану».	Прыжки со скакалкой за 10 сек. М – 12р - «3» 14р – «4» 16р – «5»		Кон льн
42	Подвижная игра «Знайка».			
43	<b>15 учебная неделя</b> Игра «Иголка и нитка».	Д – 20р – «3» 22р - «4» 24р - «5»		
44	Игра «Не урони мешочек».			
45	Игра «Отгадай, чей голосок».			
46	<b>16 учебная неделя</b> Игра «Посадка картофеля».			
47	Игра «Эстафета с обручами».			
48	Игра «Увёртывайся от мяча».			



49	<b>17 учебная неделя</b> Игра «Догонялки на марше».			
----	--	--	--	--

50	Основы знаний. Режим дня и двигательный режим. ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами. Ступающий шаг. Игровые упр.			Фро льн
51	Переноска лыж под рукой. Ступающий шаг без палок 300м. Игровые упр.	Бег на лыжах 1 км. (мин, сек)	Уметь выполн ять	
52	<b>18 учебная неделя</b> Приставные шаги вправо, влево. Повороты на месте переступанием. Ступающий шаг без палок 500м.	М – 9.30 - «3» 9.00 - «4» 8.30 - «5»	команд ы и	
53	Приставные шаги вправо, влево. Повороты на месте переступанием. Передвижение скользящим шагом без палок.	Д – 10.0 - «3» 9.30 - «4» 9.00 - «5»	приёмы «Лыжи на плечо», «Лыжи под рукой», передви жение в колонне с лыжами	
54	Перестроение в колонну по одному приставным шагом. Скользящий шаг 600-800м.			
55	<b>19 учебная неделя</b> Строевые приемы. Передвижение скользящим шагом до 1км. Подъем «лесенкой».			
56	Повороты на месте переступанием.			
57	Передвижение скользящим шагом до 1,5км. Подъем «лесенкой».			
58	Подъем «лесенкой». Спуск в основной стойке. Скользящий шаг- 100м. на оценку.			
59	<b>20 учебная неделя</b> Подъем «лесенкой». Спуск в основной стойке. Скользящий шаг до 1.5км.			Кон льн
60	Подъем «полуелочкой». Спуск в основной стойке. Подвижные игры на лыжах.		Уметь выполн ять	
61	Попеременный двухшажный ход: ознакомление с основами техники движений. Подв. игры.		команд ы	
62	<b>21 учебная неделя</b> Попеременный двухшажный ход: отработка отталкивания ног. Передвижение по дистанции до 1.5км.	Бег на лыжах 1 км. (мин, сек)	пересту панием на	
63	Попеременный двухшажный ход: свободное скольжение. Пробегание 2*50м. на быстроту.	М – 9.30 - «3» 9.00 - «4» 8.30 - «5»	месте и в	
64	Прохождение дистанции 1км. на результат. Подвижные игры на лыжах.	Д – 10.0 - «3» 9.30 - «4» 9.00 - «5»	движен ии	
65	<b>22 учебная неделя</b> Прохождение дистанции 1-2км. Игра «Быстрый лыжник» на 50м. с поворотом на 180*.		Уметь выполн ять	Фро льн
66	Прохождение дистанции 1-2км. Подвижные игры на лыжах. Основы знаний. Проведение закаливающих		спуски в основно	

	процедур. ТБ на занятиях спортивных и подвижных игр. ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.		й и низкой стойке и подъём	
67	<b>23 учебная неделя</b>		ы «лесенкой»,	Фро
68	Развитие ловкости. Игровые упр-ия с большим мячом. Игра «Мяч-соседу», «Мяч-капитану»		«ёлочкой»,	льни
69	Ловля и бросок одной рукой от головы. Игра «Пионербол»		ступаем и скользящим шагом	
70	Бросок мяча одной от головы, двумя руками из-за головы, снизу.			
71	<b>24 учебная неделя</b>			
72	Подвижная игра «На буксире».			
73	Игра «Санки на марше».			
74	Игра «Два дома».			
75	<b>25 учебная неделя</b>			
76	Игра «День и ночь».			
77	Игра «Кто дальше прокатится».			
78	Игра «Попади в ворота».	Бросок мяча в корзину, ведение мяча, ловля мяча		Фро
79	<b>26 учебная неделя</b>			льни
80	Игра «Кто дальше скатится с горки».			
81	Игра «Быстрый лыжник».			
82	Игра «Охотники и зайцы».			
83	<b>27 учебная неделя</b>			
84	Игра «По местам».			
85	Основы знаний. Проведение закаливающих процедур. ТБ на занятиях спортивных игр. ОРУ с мячом. Развитие ловкости. Передача мяча в парах. Ловля и передача мяча через сетку двумя руками снизу и из-за головы.		Уметь метать мяч на дальность	
	<b>28 учебная неделя</b>	Бег 100 м М – Д – без учёта времени	способом «из – за головы стоя на месте и из – за головы через плечо с разбега»	Фро
	Бросок одной рукой через сетку. Ловля и передача мяча из-за головы и снизу двумя руками. Игровые упр-ия. Развитие скоростно-силовых качеств. Упр-ия с волейбольным мячом. Передачи мяча через сетку. Игровые упр-ия.			льни
	Основы знаний. Предупреждение заболеваний и самоконтроль. ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Обучение техники кроссового бега. Бег с высоким подниманием бедра. Семенящий бег.	Многоскоки 8 прыжков (м) М – 5м - «3» 7м – «4» 9м – «5»	Уметь	Кон
	<b>29 учебная неделя</b>			льни

86	Упр-ия для сов - ия координации движения при ходьбе и беге. Максимально быстрый бег на месте с упором на руки.	Д – 4.8м - «3» 6.8м - «4» 8.8м -«5»	метать мяч на дальность	
87	Упр-ия для повышения силы отталкивания. Смешанное передвижение с превалированием бега: мал-1000 м., дев- 800 м.		способом «из – за	Фр
88	Контрольный бег: мал- 500 м., дев- 300м. <b>30 учебная неделя</b>		голова	льн
89	Основы знаний. Питание и здоровье. ТБ на занятиях л/атлетикой. Прыжки в длину с места.		стоя на месте и	
90	Высокий старт. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание	Прыжки со скакалкой за 10 сек	из – за головы	Кон
91	Бег в медленном темпе до 6 мин. Метание малого мяча с места. Прыжок в длину с разбега.	М – 18р –«3» 20 р –«4» 22р - «5»	через плечо с разбега	льн
92	<b>31 учебная неделя</b> Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с места и 3-х шагов разбега.	Д - 26р –«3» 28 р –«4» 30р - «5»	»	
93	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча в горизонтальную цель.			
94	Челночный бег 3*10м. Бег 30 м на результат. Метание мяча в вертикальную цель.			
95	<b>32 учебная неделя</b> Челночный бег на результат. Метание мяча на дальность. Подтягивание.			
96	Бег 300м на результат. Подвижные игры с элементами л/ атлетики.			
97	Игра «Круговая охота». <b>33 учебная неделя</b>			
98	Игра «Выстрел в небо».			
99	Игра «Круговая лапта». Игра «Змейка».			
100	<b>34 учебная неделя</b> Игра «Тройка».			
101	Игра «Запрещённое движение».			
102	Подвижная игра «Бросай – поймай».			

## Способы и формы оценивания результатов обучающихся

<b>4 класс</b> <b>Контрольные упражнения</b>	<b>Нормативы</b>					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10м (сек)	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
Бег 1000 м	Без учёта времени					
Многоскоки 8 прыжков (м)	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
Метание мяча в цель с 6 м (5 раз)	3	2	1	3	2	1
Подтягивание на высокой перекладине из виса	3	2	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	-	-	-	8	6	4
Бег на лыжах 1 км (мин, сек) или 2 км	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00
	Без учёта времени					



## **Материально технические условия**

Информационно - образовательная среда общеобразовательной организации должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого в библиотеке есть компьютер, на котором можно работать с программами, позволяющими следить за весом – ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры участвует в постоянном дистанционном взаимодействии общеобразовательной организации с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры включает содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио – и видеофайлами, графикой.

## **Учебно методическое обеспечение образовательного процесса по предмету**

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – Москва, 2004
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
3. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
6. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.





