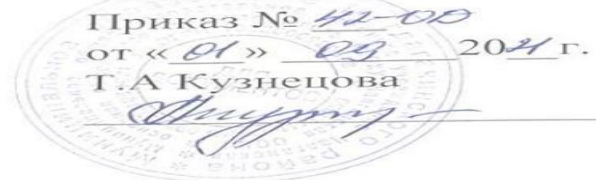


Муниципальное образовательное казенное учреждение  
Чалганская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено  
На МС школы  
Протокол № 1  
От «30» 08 2024 г.  
Руководитель МС  
И.А Тетюхина



Утверждаю  
Директор МОКУ  
Чалганской ООШ  
Приказ № 42-00  
от «01» 09 2024 г.  
Т.А Кузнецова



---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Физической культуре  
4 класс

Программу составил: В.В. Бартнев (Ф.И.О. учителя)  
Квалификация учитель физической культуры  
Высшая категория  
Педагогический стаж – 31 год

С.Чалганы  
2021г.

### Пояснительная записка

К тематическому планированию по физической культуре для учащихся 4 класса .

Рабочая программа по физической культуре для уч-ся 4 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта (основного) общего образования 2004 г . примерной программы по физической культуре .

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(В.И.Лях , А.А.Зданевич . – М. Просвещение , 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ . Она разделена на три программы : программа для 1-4 классов , 5-9 классов , 10-11 классов . В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год .

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники :

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол- во классов	Учебники
Базовый	Авторская	1-4	4	В.И.Лях . «Мой друг физкультура :1-4 класс. – М.:Просвещение , 2005 .

В программе В.И.Ляха ,А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную . В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана . Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» . Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола . Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных .

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

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

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана 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, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

– реализацию принципа вариативности, основывающегося на планировании учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и

физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

## Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по 1 часу в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

### Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка, социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как качественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 4 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	<b>Базовая часть</b>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	30
1.5	Кроссовая подготовка	9
2.	<b>Вариативная часть</b>	24
2.1	Подвижные игры	24
	Итого :	102

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре

### 4 класс

	№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
							план	факт
1	2		3	4	6	7	8	9
<b>Ходьба и бег (7 ч)</b>	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».	текущий	Ком. №1		
	2	Бег с заданным темпом и скоростью.	комплексный	ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».	текущий	Ком.№1		
	3	Высокий старт	комплексный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета.	текущий	Ком.№1		
	4	. Бег с ускорением (30м)	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Игра «Гуси-лебеди»	Оценить бег 30м	Ком.№1		
	5	Ходьба с высоким подниманием бедра.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Невод». Развитие скоростных качеств.	Оценить бег 60м	Ком. №1		
	6	Обучение челночному бегу 3*10м.	Изучение нового материала	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3*10м. Игра «Смена сторон»	текущий	Ком.№1		
	7	Челночный бег 3*10м	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м . Игра «Гуси-лебеди».	Оценить челночный бег 3*10м	Ком. №1		
<b>Прыжки (4 ч)</b>	8	Прыжки в длину по заданным	комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам .Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в	текущий	Ком.№1		

		ориентирам		огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.				
	9	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву»	текущий	Ком. №1		
	10	Прыжок в длину с места	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры».	Оценить прыжок в длину с места	Ком. №1		
	11	Прыжки на месте, с продвижением вперед	комплексный	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	Оценить прыжок в длину с разбега	Ком. №1		
<b>Метание (4 ч)</b>	12	Метание малого мяча с места на дальность.	комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	текущий	Ком.№1		
	13	Метание малого мяча с места на дальность.	комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	текущий	Ком. №1		
	14	. Метание малого мяча с места на заданное расстояние	комплексный	ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Оценить метание мяча	Ком.№1		
	15	Метание малого мяча.	комплексный	ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Ком. №1		
<b>Бег по пересеченной местности (3ч)</b>	16	Равномерный бег	Изучение нового материала	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	текущий	Ком.№1		
	17	Равномерный бег	комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	текущий	Ком. №1		

	18	Равномерный бег	учетный	ОРУ. Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	Оценить бег 500 м	Ком. №1		
<b>Полоса препятствия (3ч)</b>	19	Равномерный бег	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям.	текущий	Ком. №1		
	20	Равномерный бег	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	текущий	Ком. №1		
	21	Кросс 1 км.	учетный	ОРУ в движении. Кросс 1 км.	Бег 1 км без учета времени	Ком. №1		
<b>Эстафеты (6 ч)</b>	22	Эстафеты с предметами	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами.	текущий	Ком.№ 1		
	23	Встречные эстафеты.	Совершенствования	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами( кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку.	текущий	Ком.№ 1		
	24	эстафеты.						
	25	эстафеты.						
	26	эстафеты.						
	27	эстафеты.		Спортивный праздник «Веселые старты»		Ком.№ 1		

<b>Подвижные Игры (6ч)</b>	28	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	текущий	Ком.№2		
	29	. Ловля и передача мяча в парах различными способами	Совершенствования	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	текущий	Ком.№2		
	30	. Ловля и передача мяча в парах различными способами	Совершенствования	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	текущий	Ком.№2		
	31	. Ловля и	Совершенствования	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через	текущий	Ком.№2		



		передача мяча в парах различными способами	вания	сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей.				
	32	Обучение подаче мяча через сетку.	Совершенствования	ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	текущий	Ком.№2		
	33	Обучение подаче мяча через сетку.	Совершенствования	ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка»	текущий	Ком.№2		
<b>Пионербол (9ч)</b>	34	Правила игры в пионербол.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол».	текущий	Ком.№2		
	35	Действия игрока на площадке. подача мяча.	Совершенствования	ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. подача мяча.	текущий	Ком.№2		
	36	Игра «Пионербол».	Совершенствования	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	текущий	Ком.№2		
	37	Игра «Пионербол».						
	38	Игра «Пионербол».						
	39	Игра «Пионербол».						
	40	Игра «Пионербол».						
41	Игра «Пионербол».							
42	Игра «Пионербол».	Совершенствования	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке.	текущий	Ком.№2			
<b>Акробатика. Строевые упражнения (6 ч).</b>	43	. Кувырок вперед	комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Ходьба по	текущий	Ком.№2		

				бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?».				
	44	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках	комплексный	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну.	текущий	Ком.№2		
	45	Мост из положения лежа на спине	комплексный	. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок вперед, кувырок назад.. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот»	Оценить скакалку за 30 сек.	Ком.№2		
	46	Мост из положения лежа на спине			Оценить выполнение стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.			
	47	Пережаты в группировке. Полоса препятствия	Совершенство- вания	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Пережаты в группировке. Полоса препятствия.	Оценить выполнение кувырка вперед.	Ком.№2		
	48	Пережаты в группировке. Полоса препятствия	комплексный	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Пережаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня».	Оценить прыжки через скакалку за 1 мин.	Ком.№2		

<b>Равновесие. Висы. Строевые упражнения. (6ч).</b>	49	Вис стоя и лежа	комплексный	ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах».	текущий	Ком.№3		
	50	Вис стоя и лежа	комплексный	ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа Упражнения в	текущий	Ком.№3		

				упоре лежа на гимнаст. скамейке..Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах				
	51	Подтягивание в висе	комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнаст.скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	текущий	Ком.№3		
	52	Подтягивание в висе			текущий	Ком.№3		
	53	Вис стоя и лежа	Совершенствования	ОРУ с обручем. Повороты Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты.	Оценить выполнение упражнения на пресс за 30 сек.	Ком.№3		
	54	Вис стоя и лежа	учетный		Оценить выполнение упражнения «Тест на гибкость сидя»	Ком.№3		
<b>Опорный прыжок, лазание (бч).</b>	55	Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа.	Изучение нового материала	ОРУ с гимнаст. палкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля.» Развитие координационных способностей.	текущий	Комп.№3		
	56	Лазание по канату.	комплексный	ОРУ с гимнаст.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	текущий	Ком.№3		
	57	Лазание по канату.	комплексный	ОРУ с гимнаст.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	текущий	Ком.№3		

	58	Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра	комплексный	ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор»	Оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Ком.№3		
	59	Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра	комплексный	ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия.	Оценить подтягивание (кол-во раз).	Ком.№3		
	60	Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра	комплексный	ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	текущий	Ком.№3		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (18ч).</b>	61	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом	комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.	текущий	Ком.№3		
	62	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом	Совершенствования	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.	текущий	Ком.№3		
	63	. Бросок двумя руками от груди	Совершенствования	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч -среднему». Развитие координационных способностей.	текущий	Ком.№3		
	64	. Бросок двумя руками от груди						
	65	. Бросок двумя руками от	Совершенствования	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в	текущий	Ком.№3		

		груди		движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.				
66	. Бросок двумя руками от груди	Совершенствования			текущий	Ком.№3		
67	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления	Совершенствования	ОРУ с мячом.. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	текущий	Ком.№3			
68	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	Совершенствования		текущий	Ком.№3			
69	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	Совершенствование	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Текущий	Ком.№3			
70	Передача в парах.	Совершенствование		текущий	Ком.№3			
71	Передача в парах.	Совершенствования	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	текущий	Ком.№3			
72	Передача в парах.	Совершенствования		текущий	Ком.№3			
73	Повороты на месте с мячом в руках.	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	текущий	Ком.№3			
74	Повороты на месте с мячом в руках.	Совершенствования		Текущий	Ком.№3			
75	Передача мяча одной рукой от плеча.	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	текущий	Ком.№3			
76	Передача мяча одной рукой от плеча.	Совершенствования		Текущий	Ком.№3			
77	Обучение	Совершенствования	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой	текущий	Ком.№3			

		ведению мяча с обводкой соперника	ания	соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.				
	78	Обучение ведению мяча с обводкой соперника	комплексный		текущий	Ком.№3		

<b>Прыжки в высоту (6ч)</b>	79	Обучение прыжку в высоту с прямого разбега	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см).	текущий	Ком.№4		
	80	Обучение прыжку в высоту с прямого разбега	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».	текущий	Ком.№4		
	81	Обучение прыжку в высоту с прямого разбега	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».	текущий	Ком.№4		
	82	Обучение прыжку в высоту с прямого разбега	комплексный		текущий	Ком.№4		
	83	. Прыжки в высоту «согнув ноги».	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей.	Оценить выполнение прыжка в высоту	Ком.№4		
	84	. Прыжки в высоту «согнув ноги».	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий	Ком.№4		

<b>Развитие общей выносливо сти (9ч)</b>	85	Равномерный бег	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	текущий	Ком.№4		
	86	Равномерный бег	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	текущий	Ком.№4		
	87	Равномерный бег	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	Текущий	Ком.№4		
	88	Равномерный бег	комплексный		текущий	Ком.№4		
	89	Равномерный бег	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». Бег 1 км.	Текущий	Ком.№4		
	90	Бег 1 км.	комплексный		текущий	Ком.№4		
	91	Прыжок в длину с места	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости.	Оценить прыжок в длину с места.	Ком.№4		
	92	Бег 500м –учет.	комплексный	ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м –учет. Игра «Вызов номеров».	Оценить бег 500 м.	Ком.№4		
	93	. Челночный бег 3*10м.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки через длинную скакалку.	Оценить челночный бег 3*10м	Ком. №4		
<b>Ходьба и бег (3ч)</b>	94	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	комплексный	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	текущий	Ком.№4		
	95	. Бег30, 60м. Эстафеты.	комплексный	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	Оценить бег 30м	Ком.№4		
	96	. Бег30, 60м. Эстафеты.	комплексный	ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Оценить бег 60м	Ком.№4		
<b>Прыжки</b>	97	Прыжок в длину	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с	текущий	Ком.№4		

<b>(3ч)</b>		с разбега		отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты».				
	98	Прыжок в длину с разбега	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки».	текущий	Ком.№4		
	99	Прыжок в длину с разбега	комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком».	Оценить прыжок в длину с разбега	Ком.№4		
<b>Метание (3ч)</b>	100	Метание малого мяча	комплексный	ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски»	текущий	Ком.№4		
	101	Метание малого мяча	комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	Ком.№4		
	102	Метание малого мяча	комплексный	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Подведение итогов за год . Задание на лето .	текущий			



## Содержание программного материала

Первая часть состоит из следующих разделов:

### 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.

**История 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. 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; прыжки соскалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному мячу 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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

### **Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задачи урока и логики прохождения материала.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с замахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы для развития гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроль с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев в стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных тяжестей (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и

булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп, увеличивающимся натяжением; лазанье с дополнительным натяжением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на колени и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия сопорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа сопорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой или левой ноге, на месте в верх и в верх спворотами вправо и влево), прыжки в верх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокогостарта, из разных исходных положений; челночный бег; бег горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, спворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многопрыжков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правыми или левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим прыгиванием.

**Вторая часть** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

### **Подвижные игры с элементами спорта.**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических

условий

кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

#### **Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

#### **Подвижные игры на основе мини-футбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

#### **Подвижные игры на основе бадминтона.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передача волана на расстояние.

#### **Подвижные игры на основе настольного тенниса.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передача мяча, накат под диагональ.

#### **Подвижные игры национальные виды спорта народов России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

#### **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках физической культуры.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### **Требования к уровню подготовки учащихся :**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### **Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений и передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны уметь :**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации , на формирование правильной осанки ;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока ;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры ;

**Список литературы**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», В.И.Лях, ЗданевичА.А. ,Москва: «Просвещение» ,2010
- 2.»Двигательныеигры,тренинги и уроки здоровья 1-5 класс» ,Н.И.Дереклева,Москва : »ВАКО»,2007
- 3.Подвижные игры1-4 класс ,А.Ю.Патрикеев ,Москва «ВАКО»,2007
- 4.»Дружить со спортом и игрой» ,Г.П.Попова; Волгоград»Учитель»,2008
- 5.Физкультура в начальной школе ,Г.П.Болонов;Москва:»ТЦ Сфера» ,2005
- 6.Тесты в физическом воспитании школьников . Пособие для учителя . Составитель В.И.Лях