

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новоникольская средняя общеобразовательная школа**

**Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению методическим  
советом школы  
Протокол № \_\_ от 2013 г.  
  
Руководитель МС  
(Орлова Э.Э.)**

**Утверждена приказом  
  
МБОУ Новоникольской СОШ  
№ от 2013 г.  
Директор  
\_\_\_\_\_  
(Чернышова Л.Б.)**

**Рабочая программа  
по учебному курсу  
«Физическая культура»  
для 4 класса**

составитель: Уварова М.А. -  
учитель начальных классов  
1 категории  
руководитель ШМО,  
Свиридова Ю.В.  
учитель начальных классов  
1 категории

2013-2014 учебный год

**Пояснительная записка**  
**Физическая культура 4 класс**  
 Под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б..Мейксона

|   |   |
|---|---|
| 1. Роль и место дисциплины                                  | Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 105 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 35 учебных недели в каждом классе).   |
| 2. Адресат  | Программа адресована обучающимся четвёртых классов общеобразовательных школ.  |
| 3. Соответствие Государственному образовательному стандарту | Программа разработана на основе Примерной программы по окружающему миру Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.   |
| 4. Цели и задачи  | <p><b>Целью</b> 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 <b>задач</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;</li> <li>2. обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;</li> <li>3. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;</li> <li>4. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;</li> <li>5. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;</li> <li>6. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.</li> </ol> |
| 5. Специфика программы                                      | <p>Предлагаемая программа характеризуется направленностью:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими</li> </ol>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);</p> <p>2. На реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;</p> <p>3. На 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;</p> <p>4. На достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;</p> <p>5. На усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> |
| 6. Основные содержательные линии курса | Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).  |
| 7. Структура программы                 | <p><b>Базовая часть- 78</b></p> <p>1) Основы знаний о физической культуре - <i>В процессе урока</i></p> <p>2)Подвижные игры -25</p> <p>3)Гимнастика с элементами акробатики -12</p> <p>4)Легкоатлетические упражнения -23</p> <p>5)Кроссовая подготовка -21</p> <p><b>Вариативная часть</b></p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола -24</p> <p><b>Итого-105</b></p>   |
| 8. Требования к результатам            | <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> </ul>   |

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их

|  |   |
|--|---|
|  | <p>объективного судейства;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;</li> <li>• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;</li> <li>• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</li> </ul> |
| 9. Формы организации учебного процесса | Программа предусматривает проведение традиционных уроков, кроссов, эстафет.   |
| 10. Итоговый контроль                  | Текущий контроль на каждом уроке. Учётных уроков – 6.   |
| 11. Объем и сроки изучения             | <p>На изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего - 105 часов:</p> <p>I четверть – 25 ч.<br/> II четверть - 23 ч.<br/> III четверть - 30 ч.<br/> IV четверть - 27 ч.</p>  |

## Содержание программы

### Подвижные игры – 25

«Смена сторон», «Кот и мыши», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Невод», «Салки на марше», «День и ночь», «На буксире», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Белые медведи», «Пустое место», «Космонавты», «Верёвочка под ногами», «Прыжки по полосам», «Удочка», «Мышеловка».

Развитие скоростных способностей. Эстафеты

Подвижные игры на основе баскетбола.

### Гимнастика с элементами акробатики – 12

Акробатика. Строевые упражнения. Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание.

**Кувырок вперёд**, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба по бревну на носках. Инструктаж по технике безопасности. Мост с помощью и самостоятельно. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами.

### Легкоатлетические упражнения – 23

Ходьба и бег. Прыжки. Метание.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по технике безопасности. Бег на скорость 30, 60 метров. **Бег на результат 30,60м**

### Кроссовая подготовка -21

Бег по пересечённой местности.

Бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Равномерный бег 6 (7,8) минут. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90 м ходьба). **Кросс 1 км.**

### Баскетбол -24

Подвижные игры на материале баскетбола.

специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;

## **Основы знаний о физической культуре (умения, навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля)**

### **3 -4-классы**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Измерение веса, роста и силы мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, правила их выполнения. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами с изменением амплитуды.

### **Учебно-тематический план по физической культуре**

| № | Наименование раздела                    | Всего часов |
|---|---|-------------|
| 1 | Подвижные игры – 25                     | 25          |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики – 12 | 12          |
| 3 | Легкоатлетические упражнения – 23       | 23          |
| 4 | Кроссовая подготовка -21                | 21          |
| 5 | Баскетбол -24                           | 24          |
|   | <b>Итого</b>                            | <b>105</b>  |
|   |   |             |

**Учебно- тематическое планирование по курсу физической культуры**  
**в количестве 105 часов ( 3 часа в неделю)**

| Содержание курса  | Тематическое планирование  | Характеристика деятельности учащихся  |
|---|--|---|
| <p><b>Знания о физической культуре (В процессе урока )</b><br/> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.<br/> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.<br/> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> | <p>Понятие о физической культуре.<br/> Основные способы передвижения человека.<br/> Профилактика травматизма<br/> Режим дня и его планирование.<br/> Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.<br/> Физкультминутки, правила их составления и выполнения.<br/> Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p> | <p><b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.<br/> <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.<br/> <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий<br/> <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.<br/> <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.<br/> <b>Оценивать</b> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур</p> |
| <p><b>Гимнастика с основами акробатики 12 часов</b><br/> <i>Организующие команды и приёмы.</i><br/> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.<br/> <br/> <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.<br/> <i>Акробатические комбинации.</i></p>  | <p>Движения и передвижения строем.<br/> <br/> Акробатика.<br/> <br/> Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;<br/> Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев,</p>  | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.<br/> <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».<br/> <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.<br/> <br/> <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>   |



|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p>  | <p>кувырок вперёд</p> <p>Снарядная гимнастика. Прикладная гимнастика</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>   | <p>разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности</p> |
| <p><b>Легкая атлетика 23 часа</b></p> <p><b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением. -</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и</p> | <p><b>Беговая подготовка</b></p> <p><u>Ходьба и бег.</u> Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Бег с максимальной скоростью. 60 метров. Олимпийский игры: история возникновения.</p> <p><b>Бег на результат</b> 30,60 м. Развитие скоростных способностей.</p> <p><b>Прыжковая подготовка</b></p> <p><u>Прыжки.</u> Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5</p> | <p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 м.</p> <p><b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.</p>  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>высоту, прыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p><b>Броски. Метание.</b></p>   | <p>шагов. Прыжок с высоты 60 см. . Развитие скоростно – силовых качеств. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках.</p> <p><b>Броски</b> большого мяча(1 кг) на дальность разными способами..</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность .</p> <p><b>Метание.</b> Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 метров. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. Олимпийское движение современности.</p> | <p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании различными способами; метать мяч в цель.</p> |
| <p><b>Кроссовая подготовка, мини-футбол 21 час</b></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i>эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> | <p><u>Бег по пересечённой местности.</u></p> <p>Бег 4 минуты. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба) .Измерение роста, веса, силы.</p> <p><b>Кросс 1 км.</b> Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>  | <p><b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.</p>                       |
| <p><b>Подвижные игры 25 часов</b></p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале бола.</p>  | <p>Развитие скоростно-силовых способностей.Эстафеты с обручами.Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».</p>  | <p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p>  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Баскетбол 21 час</b><br>подвижные игры на материале баскетбола.<br>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в щит, мишень. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега |
|---|--|---|

***Календарно- тематическое планирование по курсу***  
***физическая культура***

***105 часов (3 часа в неделю)***

| № | Наименование раздела, цели.  | Тема урока                             | Кол- во часов | Виды контроля | Дата по плану | Дата по факту |
|---|--|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | <b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b><br><b>Цель:</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Строевые команды.«Смирно!», «Вольно!»  | 1             | текущий       |               |               |
| 2 |  | Строевые команды.«Смирно!», «Вольно!»  | 1             | текущий       |               |               |
| 3 |  | Мост из положения лёжа на спине.       | 1             | текущий       |               |               |
| 4 |  | Переворот в положение лёжа на животе.  | 1             | текущий       |               |               |
| 5 |  | Мост из положения лёжа на спине.       | 1             | текущий       |               |               |
| 6 |  | Прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1             | текущий       |               |               |
| 7 |  | Прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1             | текущий       |               |               |
| 8 |  | Передвижение по гимнастической стенке. | 1             | текущий       |               |               |

|    |   |  |   |          |  |  |
|----|---|--|---|----------|--|--|
| 9  |   | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | 1 | текущий  |  |  |
| 10 |   | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания  | 1 | текущий  |  |  |
| 11 |   | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.                 | 1 | текущий  |  |  |
| 12 |   | Передвижение по гимнастической стенке.                             | 1 | текущий  |  |  |
| 13 | Легкая атлетика (23 часа)   | Ходьба и бег.  | 1 | текущий  |  |  |
| 14 |   | Ходьба и бег.  | 1 | текущий  |  |  |
| 15 |   | Ходьба с изменением длины и частоты шага.                          | 1 | текущий  |  |  |
| 16 |   | Ходьба с изменением длины и частоты шага.                          | 1 | текущий  |  |  |
| 17 | <b>Цель:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; | Ходьба через препятствия.  | 1 | текущий  |  |  |
| 18 |   | Ходьба через препятствия.  | 1 | текущий  |  |  |
| 19 |   | Бег с высоким подниманием бедра.                                   | 1 | текущий  |  |  |
| 20 |   | Бег с высоким подниманием бедра.                                   | 1 | итоговый |  |  |
| 21 |   | Бег в коридоре с максимальной скоростью.                           | 1 | текущий  |  |  |
| 22 |   | Бег с максимальной скоростью. 60 метров.                           | 1 | текущий  |  |  |
| 23 |   | Бег с максимальной скоростью. 60 метров.                           | 1 | текущий  |  |  |
| 24 |   | <b>Бег на результат 30,60 м.</b> Развитие скоростных способностей. | 1 | итоговый |  |  |
| 25 |   | Прыжок в длину с места.  | 1 | итоговый |  |  |
| 26 |   | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.                                | 1 | текущий  |  |  |
| 27 |   | Прыжок с высоты 60 см.   | 1 | текущий  |  |  |
| 28 |   | Многоскоки. Подтягивание в висе.                                   | 1 | текущий  |  |  |
| 30 |   | Броски большого мяча(1 кг) на дальность разными способами..        | 1 | текущий  |  |  |

|    |   |  |   |          |                   |  |
|----|---|--|---|----------|-------------------|--|
| 31 |   | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность .           | 1 | текущий  |                   |  |
| 32 |   | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 | итоговый |                   |  |
| 33 |   | Метание в цель с 4-5 метров.                                       | 1 | текущий  |                   |  |
| 34 |   | Метание в цель с 4-5 метров.                                       | 1 | текущий  |                   |  |
| 35 |   | Многоскоки. Подтягивание в висе.                                   | 1 | итоговый |                   |  |
| 36 | <b>Кроссовая подготовка, мини-футбол (14 час)</b>                                     | Бег 4 минуты   | 1 | текущий  |                   |  |
| 37 |   | Бег 4 минуты   | 1 | текущий  |                   |  |
| 38 |   | Преодоление препятствий.   | 1 | текущий  |                   |  |
| 39 |   | Преодоление препятствий.   | 1 | текущий  |                   |  |
| 40 |   | Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба) .                | 1 | текущий  |                   |  |
| 41 | <b>Цель:</b> уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба) .                | 1 | текущий  |                   |  |
| 42 |   | Прыжки, бег, метание и броски.                                     | 1 | текущий  |                   |  |
| 43 |   | <b>Прыжки, бег, метание и броски.</b>                              | 1 | текущий  |                   |  |
| 44 |   | Эстафеты в передвижениях на лыжах.                                 | 1 | текущий  | <b>3 четверть</b> |  |
| 45 | <b>Подвижные игры( 7 часов)</b>   | Эстафеты в передвижениях на лыжах.                                 | 1 | текущий  |                   |  |
| 46 |   | Бег, метание и броски.   | 1 | текущий  |                   |  |
| 47 |   | Бег с максимальной скоростью.                                      | 1 | текущий  |                   |  |
| 48 |   | Бег с максимальной скоростью.                                      | 1 | текущий  |                   |  |
| 49 |   | Бег с высоким подниманием бедра.                                   | 1 | текущий  |                   |  |
| 50 |   | ОРУ. Эстафета.   | 1 | текущий  |                   |  |
| 51 |   | Эстафеты с обручами.Игра: «Удочка»                                 | 1 | текущий  |                   |  |
| 52 |   | Эстафеты с обручами.Игра: «Удочка»                                 | 1 | текущий  |                   |  |

|    |   |   |   |         |  |  |
|----|---|---|---|---------|--|--|
| 53 |   | Ловля и передача мяча в кругу.                                  | 1 | текущий |  |  |
| 54 |   | Ловля и передача мяча в кругу.                                  | 1 | текущий |  |  |
| 55 |   | Игра «Салки на марше».  | 1 | текущий |  |  |
| 56 |   | ОРУ. Игра «Посадка картофеля».                                  | 1 | текущий |  |  |
| 58 | <b>Баскетбол (24 час)</b><br><b>Цель:</b> владеть мячом:<br>передавать на расстоянии,<br>ловить, вести, бросать в<br>цель, играть в мини-<br>баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении.                               | 1 | текущий |  |  |
| 59 |   | Ловля и передача мяча в движении.                               | 1 | текущий |  |  |
| 60 |   | Ведение на месте правой и левой рукой.                          | 1 | текущий |  |  |
| 61 |   | Ведение на месте правой и левой рукой.                          | 1 | текущий |  |  |
| 62 |   | Броски в щит, мишень.   | 1 | текущий |  |  |
| 63 |   | Броски в щит, мишень.   | 1 | текущий |  |  |
| 64 |   | Бросок двумя руками от груди.                                   | 1 | текущий |  |  |
| 65 |   | Бросок двумя руками от груди.                                   | 1 | текущий |  |  |
| 66 |   | Игра «Гонка мячей по кругу».                                    | 1 | текущий |  |  |
| 67 |   | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.               | 1 | текущий |  |  |
| 68 |   | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.               | 1 | текущий |  |  |
| 69 |   | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 | текущий |  |  |
| 70 |   | Игра «Гонка мячей по кругу».                                    | 1 | текущий |  |  |
| 71 |   | Ведение мяча с изменением направления.                          | 1 | текущий |  |  |
| 72 |   | Игра «Мяч ловцу».   | 1 | текущий |  |  |
| 73 |   | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 | текущий |  |  |
| 74 |   | Игра «Гонка мячей по кругу».                                    | 1 | текущий |  |  |
| 75 |   | Ведение мяча с изменением направления.                          | 1 | текущий |  |  |

|    |  |   |   |         |  |  |
|----|--|---|---|---------|--|--|
| 76 |  | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. | 1 | текущий |  |  |
| 77 |  | Игра «Мяч ловцу».                                 | 1 | текущий |  |  |
| 78 | <b>Подвижные игры (18 часов)</b><br><b>Цель :</b> уметь соблюдать правила игры, последовательно выполнять действия, уважать членов другой команды. | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. | 1 | текущий |  |  |
| 79 |  | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. | 1 | текущий |  |  |
| 80 |  | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. | 1 | текущий |  |  |
| 81 |  | Эстафеты с обручами.                              | 1 | текущий |  |  |
| 82 |  | Эстафеты с обручами.                              | 1 | текущий |  |  |
| 83 |  | Игра «Гонка мячей по кругу».                      | 1 | текущий |  |  |
| 84 |  | ОРУ. Игра «Посадка картофеля»                     | 1 | текущий |  |  |
| 85 |  | Эстафеты с обручами.                              | 1 | текущий |  |  |
| 86 |  | Игра «Лисы и куры»                                | 1 | текущий |  |  |
| 87 |  | Игра «Гонка мячей по кругу».                      | 1 | текущий |  |  |
| 88 |  | Игра «Мяч ловцу».                                 | 1 | текущий |  |  |
| 89 |  | ОРУ. Игра «Что изменилось?»                       | 1 | текущий |  |  |
| 90 |  | ОРУ. Игра «Посадка картофеля»                     | 1 | текущий |  |  |
| 91 |  | ОРУ. Игра «Смена сторон»                          | 1 | текущий |  |  |
| 92 |  | Игра «Светофор»                                   | 1 | текущий |  |  |
| 93 |  | Игра «Лисы и куры»                                | 1 | текущий |  |  |
| 94 |  | Игра «Наседка и цыплята»                          | 1 | текущий |  |  |
| 95 |  | Эстафеты с обручами.                              | 1 | текущий |  |  |
| 96 |  | Игра «Мяч ловцу».                                 | 1 | текущий |  |  |
| 97 |  | Ловля и передача мяча в кругу                     | 1 | текущий |  |  |
| 98 |  | Ловля и передача мяча в кругу                     | 1 | текущий |  |  |

|     |  |   |   |          |  |  |
|-----|--|---|---|----------|--|--|
| 99  | <b>Кроссовая подготовка, мини-футбол ( 7 часов)</b><br><br><b>Цель:</b> уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Бег на результат 30 м                               | 1 | текущий  |  |  |
| 100 |  | Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба) . | 1 | текущий  |  |  |
| 101 |  | <b>Кросс 1 км.</b> Развитие выносливости.           | 1 | итоговый |  |  |
| 102 |  | Эстафеты с обручами.                                | 1 | текущий  |  |  |
| 103 |  | Игры. ОРУ.  | 1 | текущий  |  |  |
| 104 |  | Игры. ОРУ.  | 1 | текущий  |  |  |
| 105 |  | Подведение итогов.                                  | 1 | текущий  |  |  |

## Планируемые результаты

### освоения программы по физической культуре к концу 4 класса

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;



- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

#### **Знать и иметь представление:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических 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, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### **Уметь:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

|                                 | мальчики        |                 |                | девочки         |                 |                |
|---------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| <b>Контрольные упражнения</b>   | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6               | 4               | 3              | -               | -               | -              |
| Подтягивание в висе             |                 |                 |                | 18              | 15              | 10             |

|                              |       |        |      |        |      |        |
|------------------------------|-------|--------|------|--------|------|--------|
| лежа, согнувшись, кол-во раз |       |        |      |        |      |        |
| Бег 60 м с высокого старта,с | 10.0с | 10.8 с | 11 с | 10.3 с | 11 с | 11.5 с |
| Бег 1000 м, мин. с           | 4,3   | 5      | 5,3  | 5      | 5,4  | 6,3    |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7     | 7,3    | 8    | 7,3    | 8    | 8,3    |
|                              |       |        |      |        |      |        |

Учебные нормативы 4 класс

| Мальчики |                               |        |     |     |
|----------|-------------------------------|--------|-----|-----|
| №        | Упражнения                    | оценка |     |     |
|          |                               | «5»    | «4» | «3» |
| 1        | Прыжок в длину с места (см)   | 155    | 145 | 125 |
| 2        | Прыжок в длину с места (см)   | 380    | 310 | 270 |
| 3        | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.6    | 9.1 | 9.8 |
| 4        | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70     | 60  | 55  |
| 5        | Поднимание туловища за 1 мин. | 37     | 31  | 25  |

|         |                               |                   |      |      |
|---------|-------------------------------|-------------------|------|------|
| 6       | Наклон вперёд сидя (см)       | +9                | +5   | +3   |
| 7       | Бег 30 м (сек)                | 5.0               | 6.0  | 6.5  |
| 8       | Метание малого мяча 150г (м)  | 31                | 26   | 22   |
| 9       | Подтягивание в висе (раз)     | 5                 | 3    | 2    |
| 10      | Ходьба на лыжах 1 км.         | 6.45              | 7.15 | 7.45 |
| 11      | Прыжок в длину с разбега (см) | 300               | 260  | 220  |
| 12      | Метание мяча в цель с 6 м     | 4                 | 3    | 2    |
| 13      | Кросс 2000 м. (мин.,сек.)     | Без учёта времени |      |      |
| ДЕВОЧКИ |                               |                   |      |      |
| 1       | Прыжок в длину с места (см)   | 150               | 135  | 115  |
| 2       | Метание набивного мяча (см)   | 350               | 275  | 235  |
| 3       | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.1               | 9.6  | 10.2 |
| 4       | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100               | 60   | 40   |
| 5       | Поднимание туловища за 1 мин. | 27                | 22   | 15   |

|    |                                |                   |      |      |
|----|--------------------------------|-------------------|------|------|
| 6  | Наклон вперёд сидя (см)        | +12               | +9   | +6   |
| 7  | Бег 30 м (сек)                 | 5.2               | 6.3  | 6.8  |
| 8  | Метание малого мяча 150г (м)   | 20                | 16   | 13   |
| 9  | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 13                | 7    | 5    |
| 10 | ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 км           | 7.15              | 7.45 | 8.15 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега       | 260               | 220  | 180  |
| 12 | Метание в цель с 6 м           | 4                 | 3    | 2    |
| 13 | Кросс 2000 м. (мин.,сек.)      | Без учёта времени |      |      |

## Литература

- 1.Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.
- 2.Тематическое планирование «Физическая культура» по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б..Мейксона 1-11 классы изд. «Учитель», 2010
3. В.И.Лях, Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы/ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2008
- 4.Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 1-4 класс»**

