

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Старомайнская СШ № 2
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
№2

учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол №1
от 28.08.24г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

29.08.24г. Лямасова Е.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Старомайнская СШ

Половинкина Т. Н.
Приказ № 176 от 29.08.24г.

Рабочая программа

Наименование предмета, курса: физическая культура

Класс: 4 класс.

Уровень общего образования: начальное общее образование.

Учитель, должность: Шарафутдинов Ахтям Ханяфиевич, учитель физической культуры.

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: 68 часов в год; 2 часа в неделю.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС НОО, утвержденного приказом . Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки от 06.10.2009 № 373. и с учетом Федеральной образовательной программы основного общего образования, утверждённой приказом Минпросвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 372).

Программы: «Физическая культура» 1 - 4 классы, автор В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2020г.

Учебника: В.И.Лях «Физическая культура». 1-4 классы Москва. «Просвещение» 2020г.

Рабочую программу составил учитель физической культуры

Шарафутдинов Ахтям Ханяфиевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры.

Основой для составления рабочей программы по физической культуре в 4 классе являются следующие нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. (Приказ Министерства образования и науки № 363 от 06 октября 2009 зарегистрирован Минюст № 17785 от 22.12.2009) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями Приказы Минобрнауки России: от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 года № 2357, от 18.12.2012 года № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28

Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

- Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 класса В.И. Лях, М.: издательство «Просвещение», 2020 г;

- Учебный план МБОУ Старомайнская средняя школа №2 на 2024-25 учебный год.

- Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана по предметной линией учебников В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы» Москва «Просвещение» 2020 г.

Место предмета в учебном плане

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год для 4 классов

I триместр -34 часов

II триместр – 36 часа

III триместр –32 часов

учебно – методическое обеспечение предмета.

1. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.).
2. Учебник В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 классы» Москва «Просвещение» 2019 г.

Общая характеристика учебного предмета

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе

организации занятий физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.
- ***Учащиеся получают возможность для формирования:***
- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой; различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-ХІХ вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

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 индивидуальные показатели физического развития 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 занятия 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.

Содержание учебного предмета

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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперёд 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.

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 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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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 контроля 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 стоя, сидя, лёжа; 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 отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о 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 поочерёдно.

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

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 многоскоков; 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 и 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 (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

4 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	8	-	-
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	29	2	27
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	24	2	22
4.	Лыжная подготовка	21	1	20
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	23	3	20
	Всего:	102	8	86

ВФСК «ГТО»:

История комплекса «ГТО»

Возрастные ступени комплекса.

Регистрация на сайте ГТО.

Нормативы комплекса.

КИМ. Демонстрация учебных нормативов и испытаний по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств при промежуточной аттестации по физической культуре в 4 классе.

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом	м	90	85	80

	"Перешагивания" (см)	д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 4 классе
на 2021 – 2022 учебный год.**

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов
			Знания о физической культуре.	
1			Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека.	1

			Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Инструктаж по технике безопасности.	
		Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.		
2			Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».	1
3			Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».	1
4			Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».	1
5			Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1
6			Повторение. Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».	1
7			Повторение. Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1
8			Повторение. Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1
9			Повторение. Высокий старт (техника). Бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Салки».	1
10			Бег 60 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
11			Повторение. Бег с изменением скорости, направления. Челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы») Круговая эстафета (расстояние до 30 м).	1
12			Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
13			Бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.	1
14			Прыжок в длину с разбега (техника). Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	1
15			Метание малого мяча с места на результат. Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».	1
16			Инструктаж по ТБ . Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1

			(в парах).	
17			Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1
18			Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.	1
19			Ловля и передача мяча . Подвижная игра «Снайперы».	1
20			Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».	1
21			Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1
22			Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1
23			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1
24			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1
		Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		
25			Знания о физической культуре. Инструкция по технике безопасности	1
26			Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
27			Кувырок назад в группировке. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
28			Кувырок назад в группировке. Наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1
29			Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1
30			Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
31			Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени»..	1
32			Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).	1
33			Акробатическое соединение. Эстафета.	1
34			Акробатическое соединение (по технике исполнения).	1
35			«Мост» с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад.	1
36			«Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1
37			«мост» (по технике исполнения).	1
38			Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1

39			Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Полоса препятствий.	1
40			Вис с завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1
41			Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в висте	1
42			Поднимание ног в висте. Упражнения на пресс. Подтягивание в висте (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1
43			Упражнения в равновесии. Подтягивание (См. «Учебные нормативы»). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1
44			Упражнения в равновесии. Лазанья по наклонной скамье. Перелазанья через препятствия.	1
45-46			Поднимание ног в висте. Упражнения на пресс. Подтягивание в висте (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой)..	2
47-48			Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	2
Лыжная подготовка				
49			Инструктаж по ТБ . Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
50			Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
51			Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».	1
52			Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».	1
53			Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».	1
54			Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
55			Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».	1
56			Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».	1
57			Спуск со склона в средней стойке. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».	1
58			Спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки».	1
59			Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке.	1

			Подвижная игра «Слалом».	
60			Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом»..	1
61			Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».	1
62			Поворот переступанием в движении (по технике исполнения). Спуск в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске.	1
63			Спуск в низкой стойке (техника). Торможение «плугом» (техника). Подвижная игра «Салки».	1
64			Торможение «плугом». Торможение «плугом» и «упором» (по технике исполнения). Спуски со склона Преодоление ворот при спуске. Подвижная игра «Пустое место».	1
65			Горнолыжная техника. Торможение «упором». Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1
66			Торможение «упором». Подъем «елочкой». Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине». Лыжные гонки 1 км на результат. Подъемы и спуски.	1
67			Торможение «упором». Подъем «елочкой». Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1
68			Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Подвижные игры и эстафеты.	1
Элементы спортивных игр.				
69			Инструктаж по ТБ . Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.	1
70			Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Белые медведи».	1
71			Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1
72			Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.	1
73			Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».	1
74			Ведение мяча с изменением направления.	1

			Эстафеты с ведением мяча.	
75			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1
76			Бросок мяча по кольцу. Техника броска. Комплекс ОРУ.	1
77- 78			Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2
		Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)		
79			Знания о физической культуре. Правила игры в баскетбол, терминология. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»	1
80			Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).	1
81			Ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).	1
82			Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
83			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».	1
84			Ведение мяча с учетом времени. Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1
85			Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
86			Броски мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Подвижная цель».	1
87			Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1
88			Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.	1
89			Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Мини-баскетбол.	1
90			Инструктаж по ТБ Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1
91			Полоса препятствий. Прыжки через препятствия, скакалку. Повторение. Прыжок в длину. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку Подвижная игра «Удочка».	1

92			Прыжок в длину . Высокий старт. Подвижная игра «Салки папой».	1
93			Бег 30 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м.. Подвижная игра «Перестрелка».	1
94			Бег 60 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».	1
95			Бег 6 минут. Техника метания малого мяча.	1
96			Метание малого мяча с места на дальность. Бег 6 минут (см. «Показатели физической подготовленности»).	1
97			Метание малого мяча на результат (см. «Учебные нормативы»).	1
98			Развитие выносливости. Бег в сочетании с ходьбой до 1500 метров.	1
99			Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе. Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».	1
100			Прыжок в длину с места. Многоскоки. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
101			Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Медленный бег до 2 км в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
102			Бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»)	1

