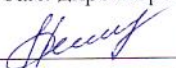


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан
Муниципальное учреждение Рутульская районная администрация
МКОУ "Рутульская СОШ №2 им. А.М.Мирзоева"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Абасова Р.А.

Протокол № 1
от "29.08.2022" г.



Давудов И.И.

Приказ № 08.08.22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

«Физическая культура»

Составитель: Султанова Рахилья Рамазановна
Учитель начальных классов
Количество часов: 105ч.
Количество часов в неделю: 3ч.
Учебный год: **2022-2023г.**

Содержание рабочей программы:

- 1. Пояснительная записка.**
 - 1.1 Статус программы.
 - 1.2. Назначение программы.
 - 1.3. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.
 - 1.4. Особенности программы.
 - 1.5. Цель и задачи программы.
 - 1.6. Цель изучения национально-регионального компонента.
- 2. Содержание программы курса физической культуры в 4 классе.**
- 3. Планируемый результат.**
- 4. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 4 класса.**
- 5. Тематическое планирование.**
- 6. Календарно-тематический план.**
- 7. Контрольные нормативы.**
- 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

1. Пояснительная записка.

Предмет: физическая культура.

Класс: 4

Всего часов на изучение программы: 105.

Количество часов в неделю: 3 часа.

1.1. Статус программы.

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса

- является основой физического воспитания школьников;
- обеспечивает усвоение школьниками 4 класса Федерального Государственного Образовательного стандарта начального общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов; В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г;
- способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся 4 класса;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в начальной школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры.

1.2. Назначение программы.

- для учащихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на получение качественного образования;
- для педагогических работников МКОУ «Рутульская СОШ №2 имени А.М Мирзоева» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации начального общего образования;
- для администрации МКОУ «Рутульская СОШ №2 имени А.М Мирзоева» программа является основанием для определения качества реализации начального общего образования;
- категория учащихся: учащиеся 4 класса МКОУ «Рутульская СОШ №2 имени А.М Мирзоева».
- сроки освоения программы: 1 год.

1.3. Особенности программы.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная система человека обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах,

обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. На основании рекомендаций Министерства Образования и Науки Российской Федерации при изучении образовательной области «физическая культура», базисным учебным планом образовательных учреждений Республики Адыгея выделяется 10-15 часов на национально-региональный компонент от общего количества часов по предмету. В данной рабочей программе, в связи с отсутствием реальных возможностей освоения разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание», заменены разделом «Кроссовая подготовка». В соответствии приказа Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015г. №609 в программу включена подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

1.4. Цель и задачи программы.

- формирование разносторонне физически развитой личности;
- содействие в использовании ценностей физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

2. Содержание программы.

Укрепление здоровья и личная гигиена.

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения, Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Способы двигательной деятельности с учётом медицинских показаний.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоление естественных препятствий.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

- футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола (мини-футбола);

- баскетбол (мини-баскетбол) – специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте и в движении шагом, передача и ловля мяча, броски по кольцу, подвижные игры на материале баскетбола (мини-баскетбола)

- волейбол – подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки, опорные прыжки.

Простейшие акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекувы, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий, подвижные игры на материале гимнастики.

Легкоатлетические упражнения: сочетание ходьбы и бега, беговые упражнения, челночный бег, высокий старт, прыжковые упражнения, броски и метание, подвижные игры на материале лёгкой атлетики.

Национально региональный компонент: история создания и развития физической культуры и спорта в Республике Адыгея и городе Адыгейск. Лучшие спортсмены Республики Адыгея, сюжетно-ролевые национальные игры.

3. Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешить конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - строится в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 секунд на скорость, подтягиваться из виса лёжа, выполнять вис на время, кувырок вперёд, мост, стойку на лопатках, стойку на голове и руках, вис согнувшись и вис прогнувшись, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке, по канату, прыгать в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз;
- по разделу «Лёгкая атлетика» - техника высокого старта, пробегать на скорость 30м., выполнять челночный бег 3х10, беговую разминку, метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега, бросать набивной мяч, пробегать 1000м. выполнять прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту;
- по разделу «Кроссовая подготовка» - преодолевать кроссовым бегом дистанции от 250м до 2500м., восстанавливать дыхание после кроссового бега;
- по разделу «Подвижные игры» - играть в подвижные игры: «Салки-догонялки», «Салки ноги на весу», «Мышеловка», «Метко в цель», «Кто быстрее», «Охотники и утка», «Третий лишний», «Вышибалы», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Забросай противника мячами», «Ловушки на хопах», «Земля, вода, воздух», «Салки с хвостиками», выполнять передачу и ловлю баскетбольного мяча, броски по кольцу, ведение мяча, ловлю и передачу волейбольного мяча через сетку, подачи, удары ногой по мячу, остановку мяча ногой, участвовать в эстафетах и спортивных играх по простым правилам.
- по разделу «Национально-региональный компонент» - рассказывать историю возникновения и развития физической культуры и спорта в Республике Адыгея, знать лучших спортсменов Республики Адыгея и города Адыгейска, играть национальные игры: «Подлог шапки», «Пешие всадники», «Драчливый баран», «Журавли-журавушки», «Журавлиная борьба», «Стрелок», «Колодец», «Пастух», «Сильные ноги», «Стать в угол», «Захватить флаг», «Метание камня», «Прыжок лягушки», «Кот охотник», «Догонялки», «Перетягивание».

4. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 4 класса.

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов	Четверти			
			I	II	III	IV
I	Национально региональный компонент.	в процессе урока (12%)				
Базовая часть 81 часов						
II	Основы знаний по физической культуре.	4	4	в процессе урока		
III	Лёгкая атлетика	23	9	-	2	12
IV	Гимнастика с	18	2	8	8	-

	элементами акробатики					
V	Подвижные игры	18	5	4	4	5
VI	Кроссовая подготовка	18	4	2	8	4
Вариативная часть 24 часа						
VII	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	24	3/Ф	7/Б	8/В	6/Ф
VIII	Количество часов.	105	27	23	30	25

5. Тематический план для 4 класса.

№	Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Требования к уровню подготовленности учащихся
I.	(4 часа) Знания о физической культуре			
1.	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Что такое физическая культура.	1	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Какие движения выполняли первобытные люди. Понятия физическая культура и спорт. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.	<i>Знать (понимать):</i> -историю возникновения физической культуры и спорта; -основные понятия физическая культура и спорт.
2.	Современные Олимпийские игры.	1	Зарождение современных Олимпийских игр. Российские чемпионы Олимпийских игр. Виды состязаний и правила проведения Олимпийских игр.	<i>Знать (понимать):</i> -историю современных Олимпийских игр.
3.	Физическая культура человека.	2	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений,	<i>Знать (понимать):</i> -основное содержание режима дня; -гигиенические требования к проведению

			составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений; -правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ; -правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
II.	(2 часа) Способы (двигательной) физкультурной деятельности.			
1.	Организация и проведение занятий физической культурой.	В процессе урока	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений	Уметь: -составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз; -выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	В процессе уроков.	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	Уметь: - подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.
III.	(98 часа) Физическое совершенствование			
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе уроков	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и	Уметь: - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений,

			физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
2.	Гимнастика с основами акробатики.	18	Организующие команды и приёмы: построения и простые перестроения. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок, вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180°. Стойки: мост, на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные обще развивающие и танцевальные движения. Передвижения по гимнастической скамейке, ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Расхождение при встрече на гимнастической скамейке. Упражнения общей физической подготовки.	Уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять акробатические и гимнастические комбинации.
3.	Лёгкая атлетика.	20	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры: салки-догонялки, салки «ноги на весу», «мышеловка», «метко в цель», «кто быстрее», «охотники и утка», «третий лишний», «весёлая эстафета».	-Уметь выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; -выполнять легкоатлетические упражнения.
4.	Подвижные игры.	18	«согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры: салки-догонялки, салки «ноги на весу», «мышеловка», «метко в цель», «кто быстрее», «охотники и утка», «третий лишний», «весёлая эстафета».	-Уметь играть в подвижные игры по общепринятым правилам; -осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
5.	Кроссовая подготовка.	18	Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 500 – 2500м. Упражнения общей физической подготовки.	-Уметь - выполнять кроссовый бег; - восстанавливать

				дыхание.
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	24	Баскетбол (мини-баскетбол): Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления и скорости движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча по кольцу двумя руками от груди с места. Учебно-тренировочные игры. Упражнения общей физической подготовки. Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Учебно-тренировочные игры. Упражнения общей физической подготовки. Футбол (мини-футбол): Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочные игры. Упражнения общей физической подготовки.	Уметь: - выполнять тактические действия в защите и нападении; - играть учебно-тренировочные игры по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.
IV.	Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.	По календарному плану	Участие в соревнованиях. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Уметь: -выполнять Т.Б. во время поездки на соревнования; -выполнять Т.Б. на соревнованиях; -участвовать в соревнованиях по видам.
V.	Национально-региональный компонент.	В процессе урока (12%)	Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. История развития спорта в РА. Лучшие спортсмены РА и г. Адыгейск.	Уметь: -играть в подвижные игры. -знать историю развития физической культуры и спорта в Адыгее.

6. Календарно-тематический план 4 класс.

6. Календарно-тематический план 4 класс.				
№	раздел и тема урока	дата проведения урока		домашнее задание
		по плану	факт	
I четверть				
1	<u>Теория.</u> Развитие физкультуры и спорта. Правила Т. Б. на уроках физкультуре. (НРК). <i>Развитие физкультуры и спорта в Р. А.</i>			Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 8-11.
2	<u>Л./А.</u> Ходьба и бег. Контроль бега 30м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 92-93.
3	<u>Л./А.</u> Техника челночного бега 3х10. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 104-107.
4	<u>Теория.</u> Что такое физическая культура. Современные Олимпийские игры. (НРК). <i>Развитие физкультуры и спорта в Р. А.</i>			Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 13-19.
5	<u>Л./А.</u> Техника бега на длинные дистанции. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Отжимание 3х13. Стр. 104-105.
6	<u>Л./А.</u> Контроль техники шестиминутного бега. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Отжимание 3х13. Стр. 104-105.
7	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Метание камня.</i>			Отжимание 3х13. Стр. 96.
8	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в длину. (НРК). <i>Метание камня.</i>			Приседание 3х15. Стр. 96.

9	<u>Л./А. Контроль</u> техники прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Метание камня.</i>			Приседание 3х15. Стр. 96.
10	<u>Л./А. Метание</u> большого и малого мяча в цель. (НРК). <i>Захватить противника.</i>			Приседание 3х15. Стр. 102-103.
11	<u>Л./А. Контроль</u> техники метания мяча в цель. (НРК). <i>Пешие всадники.</i>			Приседание 3х15. Стр. 102-103.
12	<u>Гимнастика.</u> Техника лазания по канату. Развитие двигательных способностей. (НРК). <i>Пешие всадники.</i>			Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х12. Стр. 122-123.
13	<u>Гимнастика. Контроль</u> лазания по канату. Развитие двигательных способностей. (НРК). <i>Пешие всадники.</i>			Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х12. Стр. 122-123.
14	<u>Теория.</u> Организм человека. Гигиена и закаливание. (НРК). <i>Олимпийские призёры и чемпионы Р. А.</i>			Подтягивание 3х4. Стр. 19-63.
15	<u>Подвижные игры.</u> «Пятнашки маршем», «Салки-догонялки». (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Подтягивание 3х4. Стр. 131.
16	<u>Подвижные игры.</u> «Кто не успел, тот проиграл», «Салки-ноги на весу». (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Подтягивание 3х4. Стр. 131.
17	<u>Подвижные игры. Контроль</u> бега 30м. «Мышеловка». (НРК). <i>Скачки.</i>			Прыжки через скакалку 3х20. Стр. 132-133.
18	<u>Подвижные игры.</u> «Метко в цель», «Точное метание». (НРК). <i>Скачки.</i>			Прыжки через скакалку 3х20. Стр. 133-134.
19	<u>Подвижные игры.</u> «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом». (НРК). <i>Ягнёнок.</i>			Прыжки через скакалку 3х20. Стр. 134-135.
20	<u>Теория.</u> Режим дня. Самоконтроль. Первая помощь. (НРК). <i>Лучшие спортсмены Р. А.</i>			Отжимание 3х15. Стр. 63-90.
21	<u>Кроссовая подготовка. Контроль</u> техники и тактики кроссового бега 500м. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Отжимание от пола 3х15.
22	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 600м. (НРК). <i>Ягнёнок.</i>			Отжимание от пола 3х15.
23	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 800м. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Отжимание от пола 3х15.
24	<u>Кроссовая подготовка. Контроль</u> техники и тактики кроссового бега 1000м. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Приседание 3х20.
25	<u>П./И. футбол.</u> Техника передвижений и остановок без мяча.			Приседание 3х20
26	<u>П./И. футбол.</u> Удары по мячу.			Челночный бег 3х10 3 раза.
27	<u>П./И. футбол.</u> Ведение мяча. Контроль бега 3х10.			Челночный бег 3х10 3 раза.
II четверть				
28	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 1300м. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>			Приседание 3х20.

29	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 1500м. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>			Приседание 3х20.
30	<u>Подвижные игры.</u> Мышеловка. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>			Отжимание 3х12.
31	<u>Подвижные игры.</u> Контроль бега 30м. Салки – догонялки. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>			Отжимание 3х12.
32	<u>Подвижные игры.</u> Метко в цель. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>			Отжимание 3х12.
33	<u>Подвижные игры.</u> Контроль прыжка в длину с места. Охотники и утки. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>			Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х12.
34	<u>П./И. Баскетбол.</u> Т./Б. на занятиях по баскетболу. Передвижения и остановки без мяча.			Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х12.
35	<u>П./И. Баскетбол.</u> Ловля и передача баскетбольного мяча по парам. «Опреди полёт мяча».			Приседание 3х20.
36	<u>П./И. Баскетбол.</u> Ловля и передача мяча по парам. «Опреди полёт мяча».			Приседание 3х20.
37	<u>П./И. Баскетбол.</u> Ведение баскетбольного мяча на месте. «Ведение восьмёркой». Контроль техники метания набивного мяча.			Отжимание 3х15.
38	<u>П./И. Баскетбол.</u> Броски мяча по кольцу. «Броски в корзину с места».			Отжимание 3х15.
39	<u>П./И. Баскетбол.</u> Броски мяча по кольцу. «Броски в корзину на бегу».			Отжимание 3х15.
40	<u>П./И. Правила баскетбола.</u> Контроль техники метания мяча в цель. «Ведение восьмёркой»			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
41	<u>Гимнастика.</u> Гимнастика как вид спорта. Т.Б. на гимнастике. Построения и перестроения.			Отжимание от пола 3х20. Стр. 107-109.
42	<u>Гимнастика.</u> Исходные положения. Кувырок вперёд. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>			Отжимание от пола 3х20. Стр. 108-109.
43	<u>Гимнастика.</u> Общеразвивающие упражнения. Кувырок назад. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>			Отжимание от пола 3х20. Стр. 109-110.
44	<u>Гимнастика.</u> Утренняя гимнастика. Стойка на лопатках. Контроль «кувырок вперёд».			Приседание 3х25. Стр. 110-115, 119.
45	<u>Гимнастика.</u> Мост. Дыхательная гимнастика. Физкультминутка.			Приседание 3х25. Стр. 115-118, 119.
46	<u>Гимнастика.</u> Техника выполнения кувырков. Контроль «стойка на лопатках».			Приседание 3х25. Стр. 118-119.
47	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения стойки «мост». Висы и упоры. (НРК). <i>Чижик.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 120-121.
48	<u>Гимнастика.</u> Гимнастика для глаз. Контрольное тестирование по ОФП. (НРК). <i>Чижик.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
49	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». (НРК). <i>Стрелок.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
50	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в высоту с			Встречные махи,

	разбега. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>			лёжа на спине 3х15.
III четверть				
51	<u>Гимнастика.</u> Лазание по гимнастической стенке приставными и скрестными шагами.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 121.
52	<u>Гимнастика.</u> Упражнения в равновесии. Дыхательная гимнастика (НРК). <i>Стрелок.</i>			Прыжки через скакалку 30-40 раз. Стр. 121.
53	<u>Гимнастика.</u> Ходьба по бревну (100). Гимнастика для глаз. (НРК). <i>Колодец.</i>			Прыжки через скакалку 30-40 раз. Стр. 122.
54	<u>Гимнастика.</u> Ходьба по бревну и наклонной скамейке. (НРК). <i>Колодец.</i>			Отжимание 3х15. Стр. 124-125.
55	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения равновесия. (НРК). <i>Колодец.</i>			Отжимание 3х15. Стр. 121-122.
56	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. (НРК). <i>Кот-охотник.</i>			Отжимание 3х15. Стр. 121-122.
57	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.			Отжимание 3х15. Стр. 121-122.
58	<u>Гимнастика.</u> Контрольное тестирование по ОФП. (НРК). <i>Кот-охотник.</i>			Приседание 3х25.
59	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в длину с места. (НРК). <i>Пастух.</i>			Приседание 3х25. Стр. 97.
60	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в длину с места. (НРК). <i>Пастух.</i>			Приседание 3х25. Стр. 97.
61	<u>П./И.</u> Волейбол. Передвижения остановки и прыжки без мяча.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
62	<u>П./И.</u> Волейбол. Передачи мяча сверху по парам.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
63	<u>П./И.</u> Волейбол. Контроль бега 3х10. Передачи мяча сверху по парам.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
64	<u>П./И.</u> Волейбол. Передачи мяча снизу по парам.			Прыжки через скакалку 40-50 раз.
65	<u>П./И.</u> Волейбол. Передачи мяча снизу по парам. Контроль метания мяча в цель.			Прыжки через скакалку 40-50 раз.
66	<u>П./И.</u> Волейбол. Подача мяча снизу по парам.			Прыжки через скакалку 40-50 раз.
67	<u>П./И.</u> Волейбол. Простые правила волейбола. Игра «мяч через сетку».			Отжимание 3х15.
68	<u>П./И.</u> Волейбол. Контроль метания малого мяча в горизонтальную цель. Игра «мяч через сетку».			Отжимание 3х15.
69	<u>Подвижные игры.</u> Салки «Ноги на весу». (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Отжимание 3х15.
70	<u>Подвижные игры.</u> Контроль бега 30м. «Мышеловка». (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Приседание 3х20.
71	<u>Подвижные игры.</u> «Третий лишний». (НРК). <i>Журавли-журавушки.</i>			Приседание 3х20.
72	<u>Подвижные игры.</u> «Охотники и утки». (НРК). <i>Журавли-журавушки.</i>			Приседание 3х20.
73	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 1000м. (НРК).			Отжимание 3х15.

	<i>Захватить противника.</i>			
74	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 1300м. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>			Отжимание 3х15.
75	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 1400м. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>			Отжимание 3х15.
76	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 1500м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х13.
77	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 1600м. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х13.
78	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 1700м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х13.
79	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 1800м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>			Прыжки через скакалку 30-40 раз.
80	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 2000м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>			Прыжки через скакалку 30-40 раз.
IV четверть				
81	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 2100м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Подтягивание 3х4.
82	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 2200м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Подтягивание 3х4.
83	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 2300м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Подтягивание 3х4.
84	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 2500м. (НРК). <i>Метание камня.</i>			Подтягивание 3х4.
85	<u>Подвижные игры.</u> «Мышеловка». (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Отжимание от пола 3х15. Стр. 132-133.
86	<u>Подвижные игры.</u> «Кто быстрее». (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Отжимание от пола 3х15. Стр. 134.
87	<u>Подвижные игры.</u> Контроль бега 30м. «Третий лишний». (НРК) <i>Пешие всадники.</i>			Отжимание от пола 3х15. Стр. 135.
88	<u>Подвижные игры.</u> «Охотники и утки». (НРК). <i>Пешие всадники.</i>			Подтягивание 3х4. Стр. 134-135.
89	<u>Подвижные игры.</u> «Третий лишний». Контрольное тестирование по ОФП.			Подтягивание 3х4. Стр. 135.
90	<u>Л./А.</u> Ходьба и бег. (НРК). <i>Сильные ноги.</i>			Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 92.
91	<u>Л./А.</u> Контроль техники бега 30м. с высокого старта. (НРК). <i>Сильные ноги.</i>			Прыжки в длину с места 3х5.
92	<u>Л./А.</u> Техника бега на длинные дистанции. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>			Челночный бег 3х10.
93	<u>Л./А.</u> Контроль шестиминутного бега. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>			Челночный бег 3х10.
94	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в длину с разбега.			Челночный бег 3х10. Стр. 96.
95	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в длину. (НРК). <i>Метание камня.</i>			Отжимание от пола 3х12. Стр. 96.
96	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в длину. (НРК). <i>Метание камня.</i>			Отжимание от пола 3х12. Стр. 96.
97	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Захватить противника.</i>			Отжимание от пола 3х12. Стр. 96.

98	Л./А. Метание малого мяча в цель. (НРК). <i>Захватить противника.</i>			Приседание 3х15.
99	П./И. Футбол. Простые правила футбола. Ведение мяча.			Приседание 3х15.
100	П./И. Футбол. Остановка и передача мяча по парам.			Приседание 3х15.
101	П./И. Футбол. Удары по неподвижному мячу. Контроль бега 3х10.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
102	П./И. Футбол. Удары по воротам.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
103	П./И. Футбол. Правила футбола.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
104	П./И. Футбол. Контрольное тестирование по футболу. Правила футбола.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
105	Л./А. Техника и тактика длительного бега. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Отжимание 3х13.
Всего часов 105				

7. Контрольные нормативы 4 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров.	5.4	6.0	6.6	5.5	6.2	6.8
Шестиминутный бег.	1250	1000	850	1050	850	650
Челночный бег 3х10.	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Прыжки в длину с места.	185	150	130	170	140	120
Прыжки в высоту с разбега.	95	85	80	85	75	70
Прыжки в длину с разбега.	2.85	2.55	выполн ил	2.50	2.10	выполнил
Бросок набивного мяча.	7	5	3	5	4	2
Метание малого мяча.	21	18	15	18	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	16	14	12	14	11	8
Подтягивание на перекладине.	6	4	3	18	12	4
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	33	30	28	28	25	23
Наклон вперёд из положения сидя.	8,5	5	2	14,0	9	3

Прыжки на скакалке.	40	30	10	50	40	20
Приседание (количество раз/мин).	44	42	40	42	40	38

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебно-методический комплект.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2012г.

Физическая культура 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 14-е

издание, Москва «Просвещение» 2013. Автор: доктор педагогических наук В.И.Лях. Поурочные разработки по физической культуре 4 класс. К УМК В. И. Ляха. В помощь школьному учителю. Москва. «Вако» 2015г. Автор А. Ю. Патрикеев.

Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2014г.

Материально-техническое обеспечение.

- 1). Спортивный зал (12х24х8), раздевалки (мужская и женская), душевые (2 мужские, 2 женские), туалеты (мужская и женская).
- 2). Комната для хранения инвентаря и оборудования (3х6).
- 3). Кабинет учителя (3х4).
- 4). Спортивная площадка (50х200): баскетбольная площадка (1), волейбольная площадка (2), футбольная площадка (1), прыжковые ямы (3), сектор для толкания ядра (1), круговая беговая дорожка (200), прямая беговая дорожка (100), площадки игровые (4), полоса препятствий (1),
- 5). Мини футбольная площадка с искусственным покрытием (20х40).

Инвентарь.

- 1). Канат для лазания 50х6м. – 2 шт.
- 2). Стол теннисный – 2 комплекта.
- 3). Скамейка гимнастическая – 4 шт.
- 4). Маты гимнастические – 10 шт.
- 5). Мячи гимнастические большие – 4 шт.
- 6). Ракетки для настольного тенниса – 2 пар.
- 7). Сетка настольная – 2 шт.
- 8). Шахматы – 4 комплектов.
- 9). Мяч набивной 1кг. – 2 шт.
- 10). Мяч набивной 2кг. – 2 шт.
- 11). Мяч набивной 3кг. – 2 шт.
- 12). Малый мяч для метания – 6 шт.
- 13). Обруч гимнастический – 4 шт.
- 14). Мяч баскетбольный – 20 шт.
- 15). Мяч футбольный – 12 шт.
- 16). Мяч волейбольный – 15 шт.
- 17). Ракетки (бадминтон) – 2 комплекта.
- 18). Перекладина переносная – 1 шт.
- 19). Гантели наборные – 2 пары.
- 20). Палки гимнастические – 12 шт.
- 21). Перекладина гимнастич. – 1 шт.
- 22). Штанга тренировочная – 1 шт.
- 23). Табло перекидное – 2 шт.
- 24). Брусья параллельные – 1 шт.
- 25). Бревно гимнастическое – 1 шт.
- 26). «Козёл» гимнастический – 2 шт.
- 27). «Конь» гимнастический – 2 шт.
- 28). Мостик подкидной – 1 шт.
- 29). Секундомер – 2 шт.
- 30). Свисток – 2 шт.