МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3"
DN: C=RU, S=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, STREET="улица Мира, 79Б", L=г. Нижневартовск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3""", ОГРН=1028600957450, СНИЛС=13434583834, OID.1.2.643.100.4=8603057733, ИНН=860324186034, E=nv-mbou-sosh3@mail.ru, G=Лидия Анатольевна, SN=Бызова, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3"""
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место вашего подписания
Дата: 2024-02-26 13:32:24
Foxit Reader Версия: 9.6.0

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования,
утвержденной приказом по школе
от 31.08.2020 №309

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета **"Физическая культура"**

для 4 класса

учителя:

Абакарова Сахиба Джума оглы

на 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС НОО, с учетом программы по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 4 класс» (М.: Просвещение).

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:
• требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
• концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
• Федеральном законе «Об образовании»;
• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
• примерной программе начального общего образования;
• приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.
При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) 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 этнической и национальной принадлежности;
• формирование уважительного отношения к культуре других народов;
• развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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 ее осуществления;
• формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

• овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного предмета, курса

К концу учебного года ***учащиеся научатся:***

• по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

• по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься; по разделу «Легкая атлетика» — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку; по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

• по разделу «Подвижные и спортивные игры» — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля-ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол)

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

Разделы	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ	Содержание воспитания
Гимнастика с элементами акробатики	Выполнять перестроения, строевые упражнения, акробатические элементы, опорные прыжки через «козла» и преодолевать препятствия.	14	3	1.Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. 2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.
Лёгкая атлетика	Демонстрировать технику высокого старта и финиша. Пробегать дистанции 30м, 60 м, 400м на скорость и 1000м в умеренном темпе. Выполнять метание мало мяча на дальность и точность с отскоком и без него, прыжки в длину с места.	20	19	1.Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. 2.Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие

				развитию психических процессов. 3.Воспитание устойчивой привычки к занятиям физкультурой 4.Воспитание положительных качеств личности и своих эмоций в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; 5.Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Лыжная подготовка	Выполнять ступающий и скользящий шаги на лыжах с лыжными палками и без них; повороты и развороты на месте; способы спуска и подъёма по склону; способы торможения. Проходить дистанции до 1,5 км на лыжах.	14	3	1.Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. 2.Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим

				сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Подвижные и спортивные игры	Играть в подвижные и спортивные игры по правилам.	20		1.Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов. 2.Воспитание устойчивой привычки к занятиям физкультурой 3.Воспитание положительных качеств личности и своих эмоций в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
Общее количество часов		68	25	

График текущего контроля 4 класс

№ п/п	Форма контроля	Тема	Дата план	Дата факт
1	Тестирование	Тестирование бега на 30м с высокого старта		
2	Тестирование	Тестирование челночного бега 3х10м		
3	Тестирование	Тестирование бега на 60м с высокого старта.		
4	Тестирование	Тестирование метания мешочка на дальность.		
5	Тестирование	Тестирование наклона вперед из положения сидя.		
6	Тестирование	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.		
7	Тестирование	Тестирование прыжка в длину с места		
8	Тестирование	Тестирование подтягиваний и отжиманий.		
9	Техника исполнения	Упражнения на гимнастическом бревне		
10	Техника исполнения	Опорные прыжки через козла-учет.		
11	Техника исполнения	Контрольный урок. Техника передвижения на лыжах.		
12	Техника исполнения	Прохождение дистанции 1км на лыжах.		
13	Техника исполнения	Контрольный урок по лыжной подготовке.		
14	Техника исполнения	Контрольный урок. Ведение мяча.		
15	Техника исполнения	Тестирование бега на 30м с высокого старта.		
16	Техника исполнения	Тестирование бега на 60м с высокого старта.		
17	Техника исполнения	Тестирование челночного бега 3х10м.		
18	Техника исполнения	Тестирование прыжка в длину с места.		
19	Техника исполнения	Тестирование наклона вперед из положения сидя.		
20	Тестирование	Тестирование подтягиваний и отжиманий.		
21	Тестирование	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.		
22	Тестирование	Тестирование метания мешочка на дальность.		
23	Тестирование	Тестирование метания малого мяча на точность.		
24	Тестирование	Контрольная работа по итогам года.		
25	Тестирование	Тестирование бега на 1000м.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/п	Класс	Дата		Тема урока	Элементы содержания. Характеристика деятельности обучающихся.	Домашнее задание
		план	факт			
Легкая атлетика (9) Подвижные игры (9)						
1				Инструктаж по Т/Б. История создания флага РФ	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Стр8-13
2				Тестирование бега на 30м с высокого старта	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30 метров - учет с произвольного старта. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег.	Стр13-19
3				Тестирование челночного бега 3х10м	ОРУ в движении. Игра «Посадка картошки» (техника челночного бега). Челночный бег 3\10 м – учет.	Стр19-20
4				Тестирование бега на 60м с высокого старта.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжки с места учет. ОРУ. Игра «К своим флажкам». медленный бег до 3-х мин. Развитие выносливости.	Стр20-21
5				Тестирование метания мешочка на дальность.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». медленный бег. До 3-х мин Развитие выносливости.	Стр21
6				Тестирование наклона вперед из положения сидя.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Стр22
7				Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Стр23-24

8				Тестирование прыжка в длину с места	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Стр24-25
9				Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Стр25-34
10				Броски и ловля мяча в парах.	ОРУ. 6-минутный бег. Игра «Третий лишний». «Угадай чей голосок?»	Стр34-35
11				Броски мяча в парах на точность.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Стр35-36
12				Броски и ловля мяча в парах.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Потягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Игра «Море волнуется» Развитие скоростно-силовых способностей	Стр37-47
13				Броски и ловля мяча в парах у стены.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Стр47-52
14				Подвижная игра «Вышибалы»	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Поднимание туловища лежа на спине. Игра «Море волнуется»	Стр52-57
15				Броски и ловля мяча.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Наклон вперед из положения сидя. Развитие гибкости	Стр57-62
16				Упражнения с мячом.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Стр62-65
17				Ведение мяча.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Стр66-67
18				Подвижные игры.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Стр67-71
Гимнастика						

19				Инструктаж по Т.Б. «День народного единства» история праздника	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Стр71-72
20				Кувырок вперед.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Стр73-77
21				Кувырок назад.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Стр77-81
22				Гимнастические упражнения.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Стр81-90
23				Лазание по гимнастической стенке.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Стр91-94

24				Лазание по канату в два приема.	Передвижение в колонне по одному по ориентирам. Выполнение команды «На два(четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лежа. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Стр96
25				Круговая тренировка	Передвижение в колонне по одному по ориентирам. Выполнение команды «На два(четыре)шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Мартышки». Развитие силовых способностей	Стр96-99
26				Упражнения на гимнастическом бревне-Учет	Передвижение в колонне по одному по ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами.	Стр100-103
27				Круговая тренировка. Эстафеты.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях и лежа на животе. Строевые упражнения на оценку.	Стр104-109
28				Опорные прыжки через козла.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».	Стр110-111
29				Опорные прыжки через козла-учет.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	Стр111-112

30				Круговая тренировка. Игра.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Стр112-114
31				Висы. Подтягивание. Игра.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Стр114-115
32				Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Стр115-116
	Лыжная подготовка					
33				Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Дни боевой славы вооруженных сил России	Вводный инструктаж правила ТБ на занятиях лыжный подготовки формировать навыки передвижения на лыжах (надевания снимание лыж, переноска, укладка и т.д.) П. Игра «По местам»; «Знак качества» развивать выносливость	Стр116-120
34				Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками.	Организационно-методические требования, ступающий и скользящий на лыжах без палок	Стр120-123
35				Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок	Стр123-125
36				Попеременный одношажный ход на лыжах.	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними	Стр126-127
37				Одновременный одношажный ход на лыжах.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»	Стр127-130
38				Контрольный урок. Техника передвижения на лыжах.	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»	Стр130-132
39				Подъем на склон «лесенкой», «торможение «плугом» на лыжах.	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах	Стр133
40				Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке	Стр133-135

41				Подвижная игра на лыжах «накаты»	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке	Стр135-138
42				Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	Лыжные ходы, подъем на склон различными способами и спуск со склона в основной стойке	Стр138
43				Прохождение дистанции 1км на лыжах.	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке	Стр139
44				Контрольный урок по лыжной подготовке.	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»	Стр139-140
45				Баскетбольные упражнения.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке, свободное катание	Стр140-141
46				Спортивная игра «баскетбол»	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке	Стр142
Легкая атлетика (11) Подвижные игры (11)						
47				Броски и ловля мяча в парах.	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Стр142-143
48				Подвижные игры.	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча баскетбольное кольцом способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Стр143
49				Контрольный урок. Ведение мяча.	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча баскетбольное кольцом способом «сверху», подвижная игра «Вышибалы»	Стр143-144
50				Упражнения с мячом.	Разминка с мячом, техника броска мяча баскетбольное кольцом способами «сверху» и «снизу», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки».	Стр144-145
51				Броски мяча в парах на точность.	Разминка с мячом в движении, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки».	Стр145-147
52				Подвижные игры.	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки».	Стр147-148

53				Инструктаж по ТБ на уроках ФК.	Разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Стр148-149
54				Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Разминка с мячом, техника броска мяча баскетбольное кольцом способами «сверху» и «снизу»,подвижные игры.	Стр149-151
55				Тестирование бега на 60м с высокого старта.	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку	Стр151-152
56				Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»	Стр153
57				Тестирование челночного бега 3х10м.	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Стр156-158
58				Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку, а точность и дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Стр158-159
59				Тестирование наклона вперед из положения сидя.	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»	Стр159-161
60				Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения сидя, подвижная игра «Точно в цель»	Стр161-162
61				Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», и «из-за головы».	Разминка, направленная на развитие координации, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд, подвижная игра «Земля, вода, воздух»	Стр163-164
62				Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Разминка, направленная на развитие координации, тестирование подтягивания на перекладине: высокая(юн), низкая(дев), подвижная игра «Собачки»	Стр165-170
63				Подвижная игра «Пионербол»	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3х10м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Стр171
64				Тестирование метания мешочка на дальность.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушки».	Стр172-173
65				Подвижная игра «Вышибалы»	Разминка в движении, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»	Стр174-176
66				Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробьи-вороны»	Стр174-176

67				Контрольная работа по итогам года.	Разминка с помощью учеников, 2-3 подвижные игры, тестирование должников	Стр174-176
68				Тестирование бега на 1000м. Кросс посвященный «Дню победы»	Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года.	

Лист корректировки рабочей программы по Физической культуре 4 кл.

Класс	№ урока	Тема	дата проведения		Причина корректировки	Способ корректировки	Согласовано
			по плану	по факту			
					Праздничный день	Слияние близких по содержанию тем уроков	
					Праздничный день	Слияние близких по содержанию тем уроков	
					Праздничный день	Слияние близких по содержанию тем уроков	

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Федеративный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Стандарт основного общего образования по физической культуре;
- Примерная программа по физической культуре основного общего образования (1-4 классы);
- Рабочие программы по физической культуре;
- Учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством Образования);
- Методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные печатные материалы:

- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства и экранно–звуковые пособия:

- Телевизор с универсальной подставкой;
- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- Радиомикрофон;
- Мегафон;
- Компьютер и принтер;
- Цифровая камера;
- Экран (на штативе или навесной);
- Аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

Учебно–практическое и учебно–лабораторное оборудование:

- Стенка гимнастическая;
- Бревно гимнастическое напольное;
- Скамейки гимнастические;
- Козел гимнастический;
- Перекладина гимнастическая;
- Брусья гимнастические;
- Канат для лазанья с механизмом крепления;
- Мост гимнастический подкидной;
- Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- Гантели наборные;
- Коврики гимнастические;
- Маты гимнастические;
- Мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- Мячи малые (теннисные);
- Скакалки гимнастические;
- Мячи малые мягкие;
- Палки гимнастические;
- Обручи гимнастические;
- Сетка для переноса мячей;
- Планка по прыжку в высоту;
- Стойки для прыжков в высоту;
- Дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- Рулетка измерительная;
- Щиты баскетбольные с кольцами;
- Мячи баскетбольные;

- Жилетки игровые;
- Стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;

- Ворота для мини–футбола;
- Мячи футбольные;
- Компрессор для накачивания мячей;
- Аптечка медицинская;