

Рассмотрено на заседании школьного
методического объединения
протокол № 1
от « 27 » августа 2021г.

Программа
составлена в соответствии Федеральным
Государственным общеобразовательным
стандартом 2010 г

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30 » августа 2021г.

Утверждено
приказом директора МБОУ «Чегандинская СОШ»
№ 71
от «31» августа 2021г.

Рабочая программа по Физической культуре для 4 класса

Составитель: Никитин А.В., преподаватель Физической культуры
Рецензент: Карелина В.Н, заместитель директора по УВР

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта основного начального образования (второго поколения) в соответствии со следующими документами:

Учебный план (ФГОС),

Положение о рабочей программе МБОУ «Чегандинская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта «Школа России»:

1. Сборник рабочих программ «Школа России» 1-4 классы М., Просвещение 2011г.,
2. Примерные программы по учебным предметам Начальная школа в 2- частях М., Просвещение 2010г
- 3.К УМК Лях В.И. Рабочая программа «Физическая культура» ФГОС, М. Просвещение .2014

На изучение учебного предмета «Физическая культура » отводится во 4 классе 102 часа(3 часа в неделю), 34 недели.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура »

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*

- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Содержание курса

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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперед ноги.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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.

Легкая 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; подъемы; 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 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. 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы 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 лежа, 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с 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 вперед (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-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор 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.

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-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор 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.

Учебно-тематический план для 4 класса

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
1. Знания о физической культуре	3	–
2. Легкая атлетика	40	1
3. Гимнастика с элементами акробатики	20	1
4. Подвижные и Спортивные игры	23	1
5. Лыжная подготовка	17	1
6. Общее количество часов	102	4

Тематическое планирование для 4 класса

№ урока	Название разделов ,темы уроков	Количество часов отводимых на освоение каждой темы	Контроль
	Знания о физической культуре		
1	Инструктаж по ТБ. Организационно – методические требования на уроках физической культуры. Современные Олимпийские игры..Твой организм . сердце и кровеносные сосуды	1	
	Легкая атлетика	16	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
3	Бег на результат 30 м	1	
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	
5	Челночный бег на результат 3x10 м	1	Зачёт
6	Бег на 60 м с высокого старта на время	1	
7	Тестирование метания мешочка на дальность	1	
8	Техника прыжка в длину с разбега	1	
9	Прыжок в длину с разбега	1	
10	Прыжок в длину с разбега	1	
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Зачёт
12	Тестирование метания мяча на дальность	1	
13	Тестирование метания мяча на дальность	1	
14	Метание мяча на результат	1	Зачёт
15	Тестирование прыжка в длину с места	1	
16	Прыжок в длину с места на результат	1	Зачёт
17	Бег на 1000 м на результат	1	Зачёт
	Знания о физической культуре		
18	Органы чувств . Личная гигиена . Закаливание. Мозг и нервная система .Спортивная игра «Футбол»	1	
	Подвижные и спортивные игры	10	
19	Техника паса в футболе	1	
20	Футбольные упражнения	1	
21	Спортивная игра футбол	1	
22	Броски и ловля мяча в парах	1	
23	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	
24	Подвижная игра «Осада города»	1	
25	Броски и ловля мяча упражнения с мячом	1	
26	Подвижные игры по желанию	1	
27	Броски мяча через волейбольную сетку	1	
28	Подвижная игра «Пионербол»	1	
	Знания о физической культуре		
29	Органы дыхания . Органы пищеварения. Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	

	Гимнастика с элементами акробатики	20	
30	Инструктаж по ТБ .Гимнастические упражнения	1	
31	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1	
32	Тестирование наклона вперед на результат	1	Зачёт
33	Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 с	1	
34	Подъем туловища из положения лежа за 30 с на результат	1	Зачёт
35	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	
36	Тестирование вися на время	1	
37	Кувырок вперед	1	
38	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	
39	Кувырок назад	1	
40	Круговая тренировка	1	
41	Стойка на голове и руках	1	
42	Прыжки в скакалку	1	
43	Прыжки в скакалку в тройках	1	
44	Лазание по канату	1	
45	Лазание по канату в два приема	1	
46	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
47	Знакомство с опорным прыжком Вращение обруча	1	
48	Опорный прыжок	1	
49	Контрольная работа по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»	1	Контрольная работа №1
	Лыжная подготовка	17	
50	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	
52	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
53	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
54	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
55	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
56	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	Зачёт
57	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	Зачёт
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
62	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
63	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	
64	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	
65	Прохождение дистанции 1 км на результат	1	Зачёт
66	Контрольная работа по разделу «Лыжная подготовка»	1	Контрольная работа №2

	Подвижные игры	13	
67	Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячом	1	
68	Волейбольные упражнения	1	
69	Броски мяча через волейбольную сетку	1	
70	Подвижная игра «Пионербол»	1	
71	Контрольный урок по волейболу	1	Зачёт
72	Баскетбольные упражнения	1	
73	Баскетбольные упражнения	1	Зачёт
74	Спортивная игра «Баскетбол»	1	
75	Футбольные упражнения	1	
76	Футбольные упражнения	1	
77	Спортивная игра «Футбол»	1	
78	Контрольная работа по разделу «Подвижные игры»	1	Контрольная работа №3
	Легкая атлетика	24	
79	Инструктаж по ТБ. Полоса препятствий	1	
80	Усложненная полоса препятствий	1	
81	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
82	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Зачёт
83	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
84	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
85	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1	
86	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	
87	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
88	Бег на результат 30 м	1	Зачёт
89	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	
90	Челночный бег на результат 3x10 м	1	Зачёт
91	Бег на 60 м с высокого старта на время	1	
92	Тестирование метания мешочка на дальность	1	
93	Техника прыжка в длину с разбега	1	
94	Прыжок в длину с разбега	1	
95	Прыжок в длину с разбега, 6-й мин бег	1	
96	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Зачёт
97	Тестирование метания мяча на дальность, 6-й мин бег на результат	1	Зачёт
98	Тестирование метания мяча на дальность	1	
99	Метание мяча на результат	1	Зачёт
100	Тестирование прыжка в длину с места. Бег на 1000 м на результат	1	Зачёт
101	Прыжок в длину с места на результат	1	Зачёт
102	Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика»	1	Контрольная работа №4

		Бег на 1000м(мин)	8	6.30	6.00	5.30	8.30	8.0	6.0
			9	6.01-6.30	5.30-6.00	5.30 и меньше	7.01-7.30	6.31-7.00	6.30 и меньше
			10	5,31-6,00	5,01-5,30	5,00 и выше	11,2-11,5	10,7-11,1	10,6 и выше
		Лыжные гонки на 1000м	8	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
			9	8.31-9.00	8.01-8.30	8.00 и	9.01-9.31	8.31-9.00	9.01-9.31
			10	8,01-8,30	7,31-8,00	меньше 7,30 и выше	8,31-9,00	8,01-8,30	8,00 и выше
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя	7	1	3-5	+9	2	6-9	12,5
			8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса мальчики, кол- во раз; на низкой перекладине из виса лежа девочки , кол-во раз	7	1	2-3	4	2	4-8	12
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18
№ П /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст , лет	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				для мальчиков			для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5 -6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5	5,2
		Бег 60 м,с	10	11,	11,2	10.6	12,2	11,4	10,8
2	Координация	Челночный бег 3x10	7	11,2 и более	10,8 -10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3

			10	9,9	9,5-9,0		10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	85	110-130	150
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
		Прыжок в длину с разбега	10	220	260	300	180	220	260
		Метание мяча на дальность	10	18	22	27	12	15	17
		Прыжок в высоту	8	70	75	80	60	65	70
			9	75	80	85	65	70	75
			10	80	85	90	70	75	80
4	Выносливость	6- минутный бег	7	700	750-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
		Бег на 1000м(мин)	8	6.30	6.00	5.30	8.30	8.0	6.0
			9	6.01-6.30	5.30-6.00	5.30 и меньше	7.01-7.30	6.31-7.00	6.30 и меньше
			10	5,31-6,00	5,01-5,30	5,00 и выше	11,2-11,5	10,7-11,1	10,6 и выше
		Лыжные гонки на 1000м	8	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
			9	8.31-9.00	8.01-8.30	8.00 и	9.01-9.31	8.31-9.00	9.01-9.31
			10	8,01-8,30	7,31-8,00	меньше 7,30 и выше	8,31-9,00	8,01-8,30	8,00 и выше
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя	7	1	3-5	+9	2	6-9	12,5
			8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0

6	Сила	Подтягивание на	7	1	2-3	4	2	4-8	12
		высокой перекладине	8	1	2-3	4	3	6-10	14
		из вися мальчики, кол-	9	1	3-4	5	3	7-11	16
		во раз; на низкой	10	1	3-4	5	4	8-13	18
		перекладине из вися							
		лежа девочки, кол-во							
		раз							

Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика» для 4 класса

1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

А) Гимнастику; Б) Фигурное катание; В) Легкую атлетику.

2. Что такое кросс?

А) Бег по стадиону; Б) Медленный бег; В) Бег по пересеченной местности.

3. Как называется начало и окончание дистанции?

А) «Марш» - «Стоп»; Б) «Старт» - «Финиш»; В) «Старт» - «Стоп».

4. К метательным снарядам относятся:

А) Баскетбольный мяч и волейбольный мяч; Б) Малый мяч, граната; В) Все виды мячей.

5. К видам легкой атлетики не относятся:

А) Прыжки в длину; Б) Метание; В) Прыжки через козла.

6. Когда подается команда «На старт!»

А) Во время бега; Б) До начала бега; В) В конце бега.

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

А) Высокий; Б) Низкий; В) Средний.

8. Бег на короткие дистанции –это:

А) 200 - 400м; Б) 1000 - 1500м; В) 30 - 60м.

9. Как правильно дышать во время бега?

А) Через нос; Б) Через рот; В) Вдох через нос, выдох через рот.

Контрольная работа по разделу « Гимнастика » для 4 класса

1. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

2. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

3. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

4. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следуют указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

5. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

Контрольная работа по разделу « Лыжная подготовка » для 4 класса

1.Когда появились лыжи?

- А. около 3 тысяч лет назад
- Б. около 4 тысяч лет назад
- В. около 5 тысяч лет назад

2. Что было прообразом лыж?

- А. Снегоходы
- Б. Снегоступы
- В. Доски

3. Катание на лыжах, , , , ,

- А. закрепляет организм
- Б. Развивает выносливость
- В. развивает силу
- Г. Развивает ловкость
- Д. Развивает равновесие
- Е. Развивает гибкость

4.Какие правила нужно соблюдать , катаясь на лыжах?

- А. Нельзя переезжать дорогу на лыжах
- Б. При спуске с горы палки держать спереди
- В. При падении подставить руки
- Г. Кататься при температуре не ниже -15 градусов без ветра

5.Выбери НЕ правильное утверждение

- А. Лыжи и палки нужно подбирать по росту
- Б. Лыжи ,должны быть ,подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.
- В. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
- Г. Лыжные ботинки должны быть подобраны на размер меньше
- Д. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.

Контрольная работа по разделу « Подвижные игры » для 4 класса

Вариант1

1. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

2. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

3. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

4. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

5. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5; б) 10; в) 6; г) 7.

6. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

7. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

8. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

Вариант2

1 Родина баскетбола:

- А) США; Б) Германия; В) Россия.

2. Основатель баскетбола:

- А) Томас Дарвин; Б) Уильям Морган; В) Джеймс Нейсмит.

3. В переводе с английского «basketball» это -

- А) корзина - мяч; Б) Мяч - корзина; В) Мяч в корзине.

4. Укажите, сколько игроков в баскетбольной команде?

- А) 5; Б) 6; В) 9.

5. Укажите, размеры площадки для игры в баскетбол(длина, ширина, высота)?

- А) 30 на 20 на 5; Б) 28 на 15 на 7; В) 18 на 9 на 9.

6. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) Выполнение с мячом в руках более двух шагов; Б) Более трех шагов; В) Более четырех шагов.

7. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?

- А) Два; Б) Три; В) Один.

8. Ведение выполняется:

- А) Двумя руками; Б) Одной рукой; В) Правой рукой.

Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика» 4 класс

1	2	3	4	5	6	7	8	9
в	в	б	б	в	б	а	а	в

Контрольная работа по разделу «Гимнастика» 4 класс

1	2	3	4	5
а	г	в	б	г

Контрольная работа по разделу «Лыжная подготовка» 4 класс

1	2	3	4	5
б	б	а-е	а-г	г

Контрольная работа по разделу «Подвижные игры » 4 класс

1	2	3	4	5	6	7	8	9
а	в	а	а	б	а	а	б	б

Экспертный лист рабочей программы учебного предмета, курса

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 4 классе

Никитин Алексей Вячеславович

Разделы рабочей программы	Отметка о выполнении (да, нет)
1. Титульный лист: <i>- соответствует локальному нормативному акту школы</i>	
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса: <i>- сформулированы в соответствии с основной образовательной программой</i>	
3. Содержание учебного предмета, курса: <i>- сформулированы в соответствии с основной образовательной программой</i>	
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы <i>- структурасоответствует локальному нормативному акту школы;</i> <i>- количество часов соответствует учебному плану школы;</i> <i>- указаны контрольные работы с названием,</i> <i>- указаны практические работы с названием (при необходимости),</i> <i>- указаны лабораторные работы, проектные работы, экскурсии с названием (при необходимости)</i>	
5. Контрольно-измерительные материалы (КИМы): <i>- оформлены как Приложение к рабочей программе;</i> <i>- задания трех уровней сложности;</i> <i>- имеются ключи (ответы);</i> <i>- имеются критерии оценивания;</i> <i>- оформлены ссылки на печатные пособия с полным библиографическим описанием, указанием страниц и номера к/р</i>	

Заключение:

данная программа соответствует (не соответствует) требованиям ФГОС, Положению о рабочей программе учебного предмета, курса и может быть (не может быть) использована для преподавания в ___ классе.

ФИО эксперта _____

Экспертный лист составлен _____ 20__ г.