



## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета 4 класс.**

### **В результате обучения, обучающиеся 4 класса на уровне начального общего образования:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

### **Обучающиеся:**

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### ***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### ***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 приёмы 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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- 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 упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **2. Содержание курса «Физическая культура».**

### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физической деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика. Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### 3. Тематический план.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов 4 класс
1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>
2	Гимнастика с элементами акробатики	22
3	Легкая атлетика	27
4	Лыжная подготовка	20
5	Элементы единоборств	–
.6	Плавание	–
7	Подвижные игры, подвижные игры с элементами спортивных игр	33
8	итого	102

На преподавание предмета физическая культура по учебному плану отводится в 4 классе 3 часа в неделю.

Исходя из физических и индивидуальных особенностей обучающихся, состояния материально - технической базы школы, вариативная часть программного материала распределена следующим образом:

- на легкую атлетику (по программе 21 час) добавлено 6 часов и составляет 27 часов;
- на гимнастику (по программе 18 часов) добавлено 4 часа и составляет 22 часа;
- по лыжной подготовке (по программе 21 час) уменьшено на 1 час и составляет 20 часов;
- на подвижные игры (по программе 18 часов) добавлено 15 часов и составляет 33 часа.

#### 4. Календарно-тематическое планирование 4 класс.

Часов в неделю-3, в год-102.

№	Тема урока	Дата по плану	Дата фактически	Примечания
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Инструктаж по ТБ.	01.09		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Тестирование.	06.09		
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Бег на скорость 30, 60 м. Тестирование.	07.09		
4	Бег на скорость 30, 60 м. Тестирование.	08.09		
5	Бег на результат 30, 60 м.	13.09		
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	14.09		
7	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	15.09		
8	Прыжок в длину способом согнув ноги.	20.09		
9	Бросок теннисного мяча на дальность на точность.	21.09		
10	Бросок теннисного мяча на дальность на точность.	22.09		
11	Бросок набивного мяча.	27.09		
12	Бег по пересеченной местности	28.09		
13	Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.	29.09		
14	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. Игра «Пустое место».	04.10		
15	Игра «Белые медведи».	05.10		
16	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Игра «Белые медведи».	06.10		
17	Игра «Космонавты».	11.10		
18	Закаливание организма Игра «Космонавты».	12.10		
19	Игра «Волк во рву».	13.10		
20	Игра «Волк во рву».	18.10		
21	Игра «Веревочка под ногами».	19.10		
22	Игра «Веревочка под ногами».	20.10		
23	Развитие скоростно-силовых качеств	25.10		
24	Развитие скоростно-силовых качеств	26.10		
25	Игры: «Удочка», «Мышеловка»,	27.10		

	«Невод».			
26	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	08.11		
27	Развитие скоростных качеств	09.11		
28	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	10.11		
29	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием Мост с помощью и самостоятельно.	15.11		
30	Мост с помощью и самостоятельно.	16.11		
31	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	17.11		
32	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	22.11		
33	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	23.11		
34	Вис завесом, вис на согнутых руках.	24.11		
35	Вис завесом, вис на согнутых руках.	29.11		
36	На гимнастической стенке вис прогнувшись	30.11		
37	На гимнастической стенке вис прогнувшись	01.12		
38	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Поднимание ног в вися.	06.12		
39	Поднимание ног в вися.	07.12		
40	Перелезание через препятствие.	08.12		
41	Перелезание через препятствие.	13.12		
42	Опорный прыжок на горку матов.	14.12		
43	Опорный прыжок на горку матов.	15.12		
44	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	20.12		
45	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	21.12		
46	Ловля и передача мяча в движении.	22.12		
47	Ловля и передача мяча в движении.	27.12		
48	Ведение мяча на месте	28.12		
49	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах.	29.12		
50	Скользящий шаг.	10.01		
51	Скользящий шаг.	11.01		
52	Спуск в низкой стойке	12.01		
53	Попеременный двухшажный ход.	17.01		

54	Попеременный двухшажный ход.	18.01		
55	Поворот переступанием с продвижением вперед.	19.01		
56	Поворот переступанием с продвижением вперед.	24.01		
57	Одновременный бесшажный ход.	25.01		
58	Одновременный бесшажный ход.	26.01		
59	Спуск в низкой стойке,	31.01		
60	Спуск в низкой стойке,	01.02		
61	Прохождение дистанции 1 км.	02.02		
62	Прохождение дистанции 1 км.	07.02		
63	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	08.02		
64	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	09.02		
65	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой»	14.02		
66	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой»	15.02		
67	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	16.02		
68	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	21.02		
69	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами	22.02		
70	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами	28.02		
71	Шаги галопа в парах, польки.	01.03		
72	Шаги галопа в парах, польки.	02.03		
73	Ловля и передача мяча в движении.	07.03		
74	Ловля и передача мяча в движении.	09.03		
75	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	14.03		
76	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	15.03		
77	Ведение мяча по прямой с остановками.	16.03		
78	Ведение мяча по прямой с остановками.	21.03		
79	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока.	22.03		
80	Стойки и перемещение игрока.	23.03		
81	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	04.04		
82	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	05.04		
83	Передача и подбор мяча.	06.04		
84	Передача и подбор мяча.	11.04		
85	Игра «4 стойки».	12.04		

86	Игра «4 стойки».	13.04		
87	Учебная игра.	18.04		
88	Бег на скорость 30, 60 м.	19.04		
89	Бег на скорость 30, 60 м.	20.04		
90	Встречная эстафета.	25.04		
91	Круговая эстафета.	26.04		
92	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	27.04		
93	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	02.05		
94	Прыжок в высоту с прямого разбега.	04.05		
95	Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	11.05		
96	Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	16.05		
97	Промежуточная аттестация.	17.05		
98	Бег по пересеченной местности	18.05		
99	Бег по пересеченной местности. Тестирование.	23.05		
100	Равномерный бег 7 мин. Тестирование.	24.05		
101	Равномерный бег 7 мин. Тестирование.	25.05		
102	Равномерный бег 9 мин.	30.05		