

Физическая культура, 4 класс


**Муниципальное казенное учреждение
«Комитет по образованию города
Администрации г. Улан-Удэ»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 51» г. Улан-Удэ**

670034, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, Железнодорожный район, ул. Гагарина, 12,
тел. 8(3012)44-04-41(факс), 44-06-52.

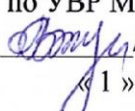
Сайт школы: school51uu.ru

E-mail: schoolnum51@yandex.ru


«Рассмотрено»

На заседании МО
учителей математики и
физической культуры
Протокол № 1
« 1 » сентября 2021 г.
Руководитель МО
 /Дабаева Л.В. /

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР МБОУ «СОШ № 51»
 /Листопад С.В./
« 1 » сентября 2021 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ
«СОШ № 51»
 /Осорова С.Б./
« 1 » сентября 2021 г.



**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
4 класс
68 часов/2 часа в неделю
2021-2022 учебный год**

г. Улан-Удэ
2021 г.

Физическая культура, 4 класс

Физическая культура ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Урок физической культуры в 4 классе – основная форма обучения жизненно важным видам движений, которые имеют, практически главное значение в укреплении здоровья детей. Уроки решают задачи по улучшению и исправлению осанки, содействуют гармоничному физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, развивают координационные способности, формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, приобщают к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и к подвижным играм, воспитывают дисциплинированность и доброжелательное отношение к товарищам, смелость и решительность. Кроме того, выпускники начальной школы принимают участие в городских «Президентских состязаниях», которые являются одной из форм контроля уровня физической подготовленности учащихся.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Базисным учебным планом, Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же Комплексной Программой физического воспитания В.И. Лях, Программой по физической культуре: Начальные классы А.П. Матвеева, М.В. Малаховой.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю за счет средств Федерального компонента и 1 час в неделю за счет средств школьного компонента. 2 часа в неделю (78 часов в год) отданы на Базовую часть программы, а именно: Основы знаний по физкультуре, подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка. 1 час в неделю (24 часа в год) отданы на развитие основных физических качеств, на основе подвижных игр и упражнений из отдельных видов спорта: легкая атлетика, футбол, баскетбол и т.д.

В 4 классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
 - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

Физическая культура, 4 класс

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков
2	Подвижные игры	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	17
4	Легкая атлетика	42
5	Лыжная подготовка	22
Всего:		102 часов

Содержание программного материала в учебных часах по урокам физической культуры в 4 классе

<i>Разделы и темы программного материала</i>	<i>Содержание</i>
Основы знаний по физической культуре	Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
Способы двигательной деятельности	Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закалывающие процедуры (обливание под душем).
Физическое совершенствование: <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	лазание по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
<i>Легкая атлетика</i>	<i>Прыжки:</i> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.
<i>Лыжная подготовка</i>	<i>Передвижения на лыжах:</i> чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции, попеременный двухшажный ход с палками. <i>Повороты:</i> “упором”, повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°.
<i>Подвижные игры</i>	<i>Футбол:</i> удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов. <i>Волейбол:</i> прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верха, нижняя прямая подача.
<i>Игры</i>	«Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше»; Салки с ленточками, «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны»; «Быстрый лыжник», «За мной»
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Развитие основных физических качеств.

Физическая культура, 4 класс

Содержание программы.

Основы знаний о физической культуре

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “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.

Прикладно-гимнастические упражнения: 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, согнув ноги в вис согнувшись сзади, 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.

Физическая культура, 4 класс
Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: «одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале лыжной подготовки: “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”.

На материале плавания: «Торпеды», “Водолазы”, “Гонка лодок”, “Гонки мячей”, “Паровая машина”.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся четвертого класса должны:

Знать и иметь представления:

- О роли и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь: Вести дневник самонаблюдения;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях

Физическая культура, 4 класс
Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8 - 5.6	6.3 - 5.9	6.6 - 6.4	6.3 - 6.0	6.5 - 5.9	6.8 - 6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Физическая культура, 4 класс
Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе

№	Наименования раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
1	Легкая атлетика (9 ч)	Теника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба.	1 ч	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Встречная эстафета» Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.		компл. 1		
2		Ходьба и бег. Строевая подготовка.	1 ч.	Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.		компл. 1		
3		Бег на скорость 30 м.	1 ч.	Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Ум бегать с максимальной скоростью 60 м.	зачёт	компл. 1		
4		Прыжки в длину с разбега.	1 ч.	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться		компл. 1		
5		Прыжки с места.	1 ч.							
6		Прыжки.	1 ч.	Учетный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться		компл. 1		
7		Метание малого мяча на дальность. Метание тен. мяча на даль-	1ч. 1 ч.	Учетный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.		компл. 1		

Физическая культура, 4 класс

8 9		ность. Бросок набивного мяча.	1 ч.	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Метание в цель. из 5 попыток 3 попасть	компл. 1		
10	Кроссовая подготовка (11 ч)	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1 ч	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.		компл. 1		
11		Бег и ходьба.	1 ч	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.		компл. 1		
12		Легкая атлетика: кросс.		Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.		компл. 1		
13-14		Бег на короткие дистанции.		Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.		компл. 1		
15		Техника низкого старта.	1 ч	Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.		компл. 1		
16		Высокий старт. Бег с ускорением.	1 ч	Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.		компл. 1		
17		Равномерный бег 5 мин.	1 ч	Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.		компл. 1		
18		Равномерный бег 6 мин.	1 ч	Учетный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	зачёт.	компл. 1		
19		Равномерный бег 7 мин.	1 ч							
20		Равномерный бег 8 мин.	1 ч							
21 22	Гимнастика (17 ч)	Кувырок назад; кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1 ч	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы		компл. 2		

Физическая культура, 4 класс

23	патках.	1 ч		Инструктаж по ТБ.	раздельно и комбинации				
			Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации		компл. 2		
24	Мост с помощью и самостоятельно.	1 ч							
			Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации		компл. 2		
25-26	Подтягивание в висе.	1 ч							
			Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации		компл. 2		
27	Акробатика комбинация.	2 ч							
			Учетный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов	компл. 2		
28	Строевые упражнения.	1 ч							
			Учетный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов	компл. 2		
29-30	Упражнения в равновесии.	1 ч							
			Учетный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов	компл. 2		
31	Упражнения на гимнастической стенке.	2 ч							
			Учетный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов	компл. 2		
31	Эстафеты.	1 ч	Комплексный	ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры		компл. 2		
			Комплексный	ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры		компл. 2		
			Комплексный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры		компл. 2		
			Учетный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры Подтягивание в висе	м.5-3-1 д12-8-2 Оценка техники	компл. 2		

Физическая культура, 4 класс

					качеств.		выполнения висов			
32-33		Опорные прыжки на горку.	2 ч	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок		компл. 2		
34		Элементы народных танцев.	1 ч	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок		компл. 2		
35		Упражнения на осанку.	1 ч	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок		компл. 2		
36-37		Лазание по канату	2 ч	Учетный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.	Оценка техники лазанья по канату	компл. 2		
38-39	Подвижные игры (10 ч)	Подвижные игры общего характера.	2 ч	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», белые медведи. Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		компл. 3		
40-41		П. игры-эстафеты соревновательного характера.	2 ч	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», белые медведи. Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		компл. 3		
42-45		Подвижные игры Поволжья.	4 ч	Комплексный	ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		компл. 3		
46-47		П.игры прыж-	2 ч	Комплексный	ОРУ «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Игры-эстафеты с различными	компл. 3		

Физическая культура, 4 класс

		ками.					предметами. Тестирование на гибкость			
48	Баскетбол. (11 ч)	Баскетбол. Ловля и пере- дача мяч в кругу.	2 ч	Комплекс ный	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		компл. 3		
49		Бросок в кольцо.	1 ч	Комплекс ный	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		компл. 3		
50		Ловля и пере- дача мяч в квадрате.	1 ч	Комплекс ный	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		компл. 3		
51		Подвижные игры на осно- ве баскетбола.	1 ч							
52		Передача мяча в движении.	1 ч	Комплекс ный	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		компл. 3		
53		Баскетбол: проход к щиту.	1 ч	Совершенство вания	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		компл. 4		
54		Баскетбол: ос- тановка в два шага.	1 ч	Комплекс ный	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		компл. 4		
55		Баскетбол:	1 ч	Комплекс ный	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от	Уметь владеть мячом: держание, передачи на		компл. 4		

Физическая культура, 4 класс

56		«выбор места».	2 ч		грудь. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол				
		Игра в мини-баскетбол.		Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		компл. 4		
57	Кроссовая подготовка (11 ч)	Чередование бега и ходьбы.	1 ч	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.		компл. 4		
58		Равномерный бег 5 мин.	2 ч	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.		компл. 4		
59		Равномерный бег 6 мин.	1 ч	Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.		компл. 4		
60		Равномерный бег 7 мин.	1 ч	Учетный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.		компл. 4		
61		Равномерный бег 8 мин.	2 ч	Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.		компл. 4		
62		Старты с различных положений	1 ч	Учетный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.		компл. 4		
63		Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км.	1 ч	Комплексный	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом.	зачёт.	компл. 4		

Физическая культура, 4 класс

64	Легкая атлетика (5ч)	Бег и ходьба.	2 ч	Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.		компл. 4		
65		Бег на скорость 30 м.	1 ч	Комплексный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максим. скоростью 60 м.	30м М 5.0-5.5-6.0Д,5.2-5.7-6.0 60 м 10.0 д 10.5зачёт	компл. 4		
66		Бег на результат 60 м.	1 ч							
67		Прыжок в длину с места.	1 ч	Комплексный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться	зачёт	компл. 4		
68		Прыжок в длину способом согнув ноги.	1 ч	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться		компл. 4		