

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска "Гимназия № 13"**

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании ШМО учителей

Протокол № 1

от 30.08.2023 года

Руководитель МО

Л.М.Гинятуллина

Подпись

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

Г.Л. Низамова.

Подпись

УТВЕРЖДАЮ

директор гимназии

Приказ № 160 от 30.08.2023.

Дата, год.

О.Ю.Кузнецова

Подпись

**Рабочая программа
Физическая культура**

4 класс

3 часа в неделю, 99 часов в год

Рабочая программа разработана на основе: программы "Физическая культура: 1-4 классы" УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова (М.: Вентана-Граф, 2020.)

Учебник: Физическая культура: 3 – 4 классы: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. М.: Вентана – Граф, 2020

- 4 Б класс;
- учитель: Гинятуллина Лейсан Мансуровна
- 2023-2024 учебный год

Рабочая программа по физкультуре

1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Данная программа обеспечивает достижения необходимых личностных, предметных, метапредметных результатов освоения предмета, заложенных ФГОС НОО

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

гражданско-патриотического воспитания:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

эстетического воспитания:

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

— характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

— общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей; кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать; представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта; выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления; представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре; находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека; различать упражнения на развитие моторики; объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде; формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор); выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений; определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности; формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта; характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна; знать строевые команды; знать и применять методику

определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий; различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов; использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития; принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры; знать основные строевые команды; составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур; измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности); объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору); общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие; составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению; организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека. определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности; проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения: участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения. составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей; осваивать и демонстрировать технику

перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом; осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей; демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны); осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения). осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков; осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль; осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей; осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие; проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс); моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений; осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя); принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние; осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное; осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору); осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений; осваивать технику выполнения спортивных упражнений; осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений; проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания; различать, выполнять и озвучивать строевые команды; осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений; осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость; описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор); соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; демонстрировать технику удержания гимнастических

предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; осваивать технические действия из спортивных игр

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
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
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Содержание учебного курса

Знание о физической культуре

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. *История возникновения и развития БГТО, ВФСК ГТО*. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Основные двигательные качества человека.

Организация здорового образа жизни

Правильное питание . Правила личной гигиены

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для профилактики нарушений зрения. *Упражнения, направленные на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО и организацию недельного двигательного режима.*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики.

Лыжная подготовка: лыжные ходы, повороты, подъёмы спуски.

Подвижные и спортивные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)

Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Темы разделов программы	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ, испытаний, тестов	ЭОР
1	Знание о физической культуре	6	2	
	Вводная диагностическая работа	1		http://spo.1september.ru/urok/
	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны <i>Возрождение ВФСК ГТО в России. Первые результаты</i>	1		
	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	1		
	Опорно-двигательная система человека	2		
	Итоговая диагностическая работа	1		
2	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	3		
	Массаж	1		http://www.fizkultura.ru/

	Измерение сердечного пульса	2		http://www.trainer.h1.ru/
	Оценка состояния дыхательной системы			
3	Физкультурно- оздоровительная деятельность	8		
	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств <i>Упражнения, направленные на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО и организацию недельного двигательного режима.</i>	2		http://www.trainer.h1.ru/
	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1		
	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	2		
	Физические упражнения для физкультминуток	1		
	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	2		
	Лёгкая атлетика	24	3	
	Гимнастика с основами акробатики	12	3	http://spo.1september.ru/urok/
	Лыжная подготовка	15	1	http://www.trainer.h1.ru/
	Подвижные и спортивные игры	31		http://spo.1september.ru/urok/
	Итого:	99	8	

Календарно-тематическое планирование. 4 класс

№ п/п		Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Примечание
Легкая атлетика (9ч.)					
Знание о физической культуре (6ч.)					
1.	1	Первичный инструктаж на уроке ФК. Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения			
2.	2	Входная диагностическая работа			
3.	3	Тесты ГТО. Бег 30м.			
4.	4	Эстафетный бег. Бег с изменением направления движения			
5.	5	История физической культуры в России. Эстафетный бег с передачей палочки			
6.	6	Прыжок в длину с места. Бег с поворотами вокруг своей оси, спиной вперед, с чередованием максимальной и средней скорости.			
7.	7	Тесты ГТО. Прыжки в длину с места			
8.	8	Метание малого мяча на дальность с места и разбега. Многоскоки			
9.	9	Тесты ГТО. Метание малого мяча			
10.	10	Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны Бег по пересеченной местности			
11.	11	Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола).			
12.	12	Бег по пересеченной местности			
13.	13	Тесты ГТО. Бег 1000м			
14.	14	Бег с преодолением препятствий			
15.	15	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Многоскоки			
Подвижные игры (8ч.)					
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (3ч.)					
16	1	Правила ТБ на уроках подвижных игр. Соблюдение правил игры. Подвижные игры с мячом			

17	2	Элементы игры в волейбол: нижняя прямая подача. Игра «Кто дальше бросит?»			
18	3	Элементы игры в волейбол: верхняя прямая подача. Игра «Перестрелка»			
19	4	Приём и передача мяча двумя руками сверху. Игра «Не давай мяча водящему»			
20	5	Приём и передача мяча двумя руками сверху. Игра «Мяч соседу»			
21	6	Приём и передача мяча двумя руками сверху. Игра «Обгони мяч»			
22	7	Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Перестрелка»			
23	8	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Игра «Мяч соседу»			
24	9	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Игра «Не давай мяча водящему»			
25	10	Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность. Пионербол			
26	11	Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность отскока после броска одной рукой о стену. Пионербол.			
Гимнастика с основами акробатики (12ч.)					
Физкультурно- оздоровительная деятельность (8ч.)					
27	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса).			
28	2	Опорно-двигательная система человека. Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки).			
29	3	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Ползание по-пластунски.			
30	4	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Ползание по-пластунски.			

31	5	Висы. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке и бревне			
32	6	Висы. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке и бревне			
33	7	Упражнение для развития гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)			
34	8	Тесты ГТО. Наклон вперед из положения стоя			
35	9	Упражнения на гимнастической перекладине, гимнастической стенке			
36	10	Возрождение ВФСК ГТО в России. Упражнения на гимнастической перекладине, гимнастической стенке			
37	11	Тесты ГТО. Подтягивание на высокой (м) и низкой(д) перекладине			
38	12	Акробатические упражнения: стойка на одной ноге, перекаты, группировка, стойка на лопатках, «мост».			
39	13	Акробатические упражнения: стойка на одной ноге, перекаты, группировка, стойка на лопатках, «мост».			
40	14	Тесты ГТО. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 сек			
41	15	Кувырок вперед, в сторону, назад			
42	16	Тесты ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кувырки			
43	17	Акробатические комбинации			
44	18	Упражнение для развития гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)			

45	19	Преодоление полосы препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.			
46	20	Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.			
Лыжная подготовка (15ч.)					
47	1	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом «на плечо»; надевание лыж. Прокладка лыжни			
48	2	Строевые упражнения на лыжах. Правила безопасного падения			
49	3	Одновременный одношажный лыжный ход.			
50	4	Тесты ГТО: лыжные гонки на 1км			
51	5	Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Попеременно двухшажный ход			
52	6	Попеременно двухшажный ход до 2 км			
53	7	Одновременно двухшажный ход до 2 км			
54	8	Одновременно бесшажный ход.			
55	9	Одновременно бесшажный ход. Эстафеты на расстоянии 50-100м			
56	10	Торможение и поворот «переступанием на внутреннюю лыжу»			
57	11	Подъем на склон способом «полуёлочка».			
58	12	Спуски в низкой стойке			
59	13	Встречная эстафета на лыжах.			
60	14	Передвижение на лыжах 2 км без учёта времени.			
61	15	Прохождение дистанции 1 км. Игра «Биатлон».			
Подвижные игры (23ч)					
62	1	Правила ТБ на уроках подвижных игр. Баскетбол. Стойка баскетболиста. Перемещения, прыжок вверх толчком двумя ногами.			
63	2	Правила игры. Передвижения игрока по площадке без мяча. Остановка 2 шагами, прыжком			
64	3	Приём мяча двумя руками и передача мяча одной			

		рукой от груди на месте. Игра «Кто точнее бросит»			
65	4	Приём мяча двумя руками и передача мяча одной рукой от груди на месте в треугольниках, квадратах, круге.			
66	5	Приём мяча двумя руками и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».			
67	6	Приём мяча двумя руками и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «11 передач»			
68	7	Приём мяча двумя руками и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись».			
69	8	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.			
70	9	Ведение правой и левой рукой бегом. Эстафеты с ведением мяча			
71	10	Ведение правой и левой рукой в движении. Развитие прыгучести			
72	11	Бросок мяча двумя руками из-за головы. Развитие координации.			
73	12	Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол по упрощённым правилам			
74	13	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Эстафеты с мячом.			
75	14	Бросок мяча одной рукой от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей			
76	15	Бросок мяча одной рукой от груди. Игра «Перестрелка», «Мяч капитану»			
77	16	Игра в баскетбол по упрощённым правилам			
78	17	Бросок мяча снизу на месте. Игра «11 передач»			
79	18	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Мяч капитану»			
80	19	Эстафеты с мячом. Игра «Школа мяча»			
81	20	Упражнения для развития быстроты (броски мяча			

		о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе)			
82	21	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.			
83	22	Упражнения для развития выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперед, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений)			
84	23	Упражнения для развития выносливости: бег в среднем темпе, с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности			
Легкая атлетика (15ч.)					
85	1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Метание малого мяча стоя на месте на дальность			
86	2	Метание малого мяча в цель			
87	3	Тесты ГТО: бег 60 м. Возрождение Олимпийских игр. Многоскоки			
88	4	Бег 6 мин. Развитие выносливости			
89	5	Челночный бег 3x10 м.			
90	6	Тесты ГТО: бег 3x10 м.			
91	7	Важнейшие символы Олимпийских игр. Многоскоки			
92	8	Преодоление беговой полосы препятствий. Игра «Лапта»			
93	9	Тесты ГТО: Прыжки в длину с разбега.			
94	10	Определение уровня физической подготовленности.			

95	11	ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Попади в мяч».			
96	12	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
97	13	Итоговая диагностическая работа			
98	14	Резервный: круговая эстафета			
99	15	Резервный: эстафеты с мячами, с предметами			

Контрольно-измерительные материалы.

КИМы по физической культуре предназначены для проверки уровня соответствующих знаний, степени владения двигательными действиями и осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

КИМы по физической культуре разработаны на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС начального общего образования, программы "Физическая культура: 1-4 классы. УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова (М.: Вентана-Граф, 2013.), пособия "Контрольно-измерительные материалы ФГОС. Физическая культура.1-4 классы. Входные и итоговые проверочные работы." (авт. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов, изд. ВАКО, 2017г.) и состоят из:

1. тестового задания, с помощью которого оценивается уровень теоретических знаний по предмету (приложение 1);
2. учебных нормативов по освоению навыков, умений и развитию двигательных качеств (приложение 2).

Тестовое задание № 1 Физическая культура, 4 класс

Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.

1. Гимнастика бывает:

- Спортивной
- Художественной
- Спортивной, художественной и ритмической
- Правильного ответа нет.

Правильный ответ: Спортивной, художественной и ритмической

2. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?

- полезно, постоянно, прекрасно;
- повторимо, постепенно, правильно;
- постоянно, постепенно, последовательно;
- просто, переносимо, понемногу.

Правильный ответ: постоянно, постепенно, последовательно;

3. Стойка на лопатках выполняется из положения:

- стоя
- сидя
- упора присев
- лёжа на спине

Правильный ответ: лёжа на спине

4. Исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции, называется...

- присед
- старт
- стойка
- подготовка

Правильный ответ: старт

5. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:

- спортивным снаряжением
- туристическим снаряжением
- инвентарём
- правильного ответа нет

Правильный ответ: туристическим снаряжением

6. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- две команды – «Внимание!», «Марш!»
- две команды – «На старт!» и «Марш!».

Правильный ответ: три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;

7. Способность человека уравнивать свое тело за счет напряжения мышц называется...

- быстрота
- гибкость
- выносливость
- равновесие

Правильный ответ: равновесие

8. Сколько основных игроков входят в состав команды по пионерболу?

- Шесть

- Семь
- Пять
- Один

Правильный ответ: Шесть

Тестовое задание № 2
Физическая культура, 4 класс

***Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.**

1. Окончание бега, когда спортсмен пересекает финишную линию, называется...

- разбег
- финиширование
- старт
- приземление

Правильный ответ: финиширование

2. Что ещё кроме спортивных соревнований включала программа древних Олимпийских игр?

- Чтение своих произведений поэтами и писателями
- Подбадривание соревнующихся
- Встреча победителей
- Всё перечисленное

Правильный ответ: Всё перечисленное

3. Какой вид спорта появился в честь афинского воина Филипидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами и преодолевшего расстояние в 40 км?

- спортивная ходьба
- марафон
- правильного ответа нет
- кросс

Правильный ответ: марафон

4. Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью за счет быстрого напряжения мышц называется...

- гибкость

- быстрота
- выносливость
- координация

Правильный ответ: быстрота

5. Найди ошибку в цепочке ответов. Упражнения в равновесии это:

- задержка дыхания под водой
- стойки на носках на полу
- ходьба по начерченной на земле линии
- стойки на одной ноге

Правильный ответ: задержка дыхания под водой

6. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определенном порядке последовательно одно за другим, называется...

- комплекс физических упражнений
- разминка перед уроком
- утренняя гимнастика
- подвижная игра

Правильный ответ: комплекс физических упражнений

7. Как правильно подобрать лыжи?

- рост + вытянутая вперед нога
- рост + вытянутая рука вверх
- рост - рука
- нет правильного ответа

Правильный ответ: рост + вытянутая рука вверх

8. Кто защищает ворота команды футболистов?

- вратарь
- судья
- болельщик
- футболист

Правильный ответ: вратарь.

Критерии оценивания тестовых заданий

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
100-75 % правильных ответов	74-50 % правильных ответов	49-30 % правильных ответов	29 % и ниже

Учебные нормативы по освоению навыков, умений и развитию двигательных качеств

Упражнения, двигательные тесты	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Оценка						
Бег 30 метров, сек.	6,8	6,0	5,4	7,0	6,4	5,6
Бег 60 метров, сек.	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
Бег 1000 метров, мин	6,10	5,50	5,20	6,30	6,20	5,40
Наклон вперед из положения стоя	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Прыжок в длину с места, см	130	140	160	120	130	150
Прыжок в длину с разбега, см	210	225	285	190	200	250
Метание малого мяча на дальность, м	19	22	27	13	15	18
Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	4	3	1	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	7	9	12	5	7	9
Прыжки через скакалку, 1 минута	30	40	60	30	50	70
Прыжки через скакалку, 30 секунд	10	20	30	12	25	35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	10	13	18	5	7	10
Поднимание туловища из положения лежа, 30 секунд	14	17	20	10	15	20

Челночный бег 3x10метров, сек.	10,1	9,6	9,3	10,4	9,9	9,5
Бег на 2 км по пересеченной местности	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
Лыжные гонки 1 км, мин	9,00	8,15	7,45	10,00	8,30	8,00
Поднимание туловища из положение лежа на спине за 1 минуту, раз	20	27	32	18	24	27
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатические элементы и комбинация	техника					
Строевые упражнения	техника					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Передачи эстафетной палочки,	техника					
Высокий, низкий старт в беге	техника					

Карта контрольно-оценочной деятельности. 4 класс

№ п/п	Тема контроля / форма контроля	Время проведения контроля
1	Бег 30 метров, сек.	1, 3 триместр –
2	Бег 60 метров, сек.	1, 3 триместр –
3	Бег 1000 метров, мин	1, 3 триместр –
4	Наклон вперед из положения стоя на полу, см	2 триместр –
5	Прыжок в длину с места, см	1, 3 триместр –
6	Прыжок в длину с разбега, см	3 триместр –
7	Метание малого мяча на дальность, м	1, 3 триместр –
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2 триместр –

9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	2 триместр –
10	Прыжки через скакалку, 1 минута	2 триместр –
11	Прыжки через скакалку, 30 секунд	2 триместр –
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	2 триместр –
13	Поднимание туловища из положения лежа, 30 секунд	2 триместр –
14	Челночный бег 3x10метров, сек.	1,3 триместр –
15	Бег на 2 км по пересеченной местности	3 триместр-
16	Лыжные гонки 1 км, мин	2 триместр–
17	Поднимание туловища из положение лежа на спине за 1 минуту, раз	3 триместр –
18	Спуски, повороты, подъем, торможения	2 триместр
19	Акробатические элементы и комбинация	2 триместр
20	Строевые упражнения	2 триместр
21	Элементы баскетбола, футбола	1, 3 триместр –
22	Передачи эстафетной палочки,	1,3 триместр –
23	Высокий, низкий старт в беге	1,3 триместр –

Методическое обеспечение.

Дополнительная литература:

1. Примерная рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. М.: Просвещение 2017.
2. Учебник по физической культуре В.И. Ляха. 4-е издание, УМК Школа России М.: Просвещение 2017 – 176 с.
3. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – 2-е изд. – М.: ВАКО, 2017. – 256 с. Лапицкая Е. М. Физкультура для детей/
4. Е. М. Лапицкая; под ред. М. М. Безруких. — М.: Эксмо, 2019.

Интернет-ресурсы:

1. <http://spo.1september.ru/urok/>
2. <http://www.fizkultura.ru/>
3. <http://www.trainer.h1.ru/>

Лист коррекции

№ урока	Тема	Количество часов		Какой вариант обучения использовался	Способ корректировки
		по плану	дано		

Карта проведения оценочной деятельности. 4 класс

№ п/п	Тема контроля / форма контроля	Время проведения контроля
1	Бег 30 м (сек.)	3 триместр
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	3 триместр
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	2, 3 триместр
4	Прыжок в длину с места (см)	2, 3 триместр
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	2, 3 триместр
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30 сек.)	2, 3 триместр
7	Бег на лыжах 1000 м	2 триместр
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	2,3 триместр

