

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №81» г. Перми

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

 Л.С. Чернова /

Протокол № 1

« 29 » августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 /Г.Н. Шилова/

«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



А.В. Куклина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету физическая культура  
для 4 класса

на 2019-2020 учебный год  
Базовый уровень

Составитель: Н.В.Мелкозерова  
учитель физической культуры  
первой категории

Пермь, 2019 - 2020

## *Пояснительная записка*

**Рабочая программа по физической культуре для 4 классов** разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009; рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г. и учебника для учащихся 1-4 классов начальной школы Лях В.И. Физическая культура, Москва «Просвещение» 2013.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### ***Общая характеристика курса***

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

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

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей

деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Содержание обучения по предмету**

#### **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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физической 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**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.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 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.

**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.

**Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

**Плавание. Подводящие упражнения:** вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплыwanie учебных дистанций:** произвольным способом.

**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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Требования к уровню подготовки учащихся***

К концу 4 класса учащиеся должны

#### ***знать:***

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### ***уметь:***

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаляющие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

#### ***Двигательные умения, навыки и способности:***

**В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9

шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парях", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

### ***Место предмета физическая культура в учебном плане***

Федеральный базисный учебный для образовательных организаций отводит 3 часа в неделю на изучение предмета Физическая культура в 4 классе, 102 часа за год.

### ***Календарно-тематическое планирование***

#### ***по физической культуре для 4 класса***

***(34 недели, 102 часа, 3 ч/нед)***

№ п./п.	Тематический блок	Количество часов (в год)
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Легкая атлетика. Подвижные игры	27
3	Гимнастика.	24
4	Лыжная подготовка	24
5	Легкая атлетика. Подвижные игры.	27
	Всего	<b>102</b>

**Поурочно– тематический планирование по физической культуре для 4 класса**

№ п/п	Наименование раздела, темы урока ( типы уроков, виды контроля)	Кол- во часов	Дата проведения		Примечание (литература, ТСО, ИКТ, домашнее задание, темы повторения)
			план	факт	
1	2	3	4	5	6
<b>I</b>	<b>Легкая атлетика.(подвижные игры)</b>	<b>27</b>			
1	Знакомство с классом. Правила и техника безопасности . Разучивание технике высокого старта и технике прыжка с места. Рапорт учителю. Введение новых знаний.	1			
2- 3	Строй. ОРУ – беговые. Техника высокого старта и техника прыжка в длину с места. Игра « Круговая эстафета с этапом до 20 м. Введение новых знаний	2			Правила и техника безопасности
4	Строй. ОРУ – беговые. <b>Учёт бег 30 м с высокого старта.</b> Разучивание технике прыжка в длину с разбега. Мед бег до 3 мин. Введение новых знаний	1			техника высокого старта
5- 6	Строй. ОРУ - прыжковые. <b>Учёт прыжки в длину с места.</b> Техника прыжка в длину с разбега.Разучивание технике метания мяча 150 г на дальность. Введение новых знаний	2			
7 -8	Строй. ОРУ- прыжковые. <b>Учёт челночный бег 3* 10м с кубиками.</b> Техника метания мяча 150 г . Мед бег до 4 мин.Комбинированный .	2			Техника прыжка в длину
9	Разучивание комплекса упр типа зарядки. Техника метания мяча. Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный .	1			
10	Комплекс упр типа зарядки. <b>Учёт в метание мяча на дальность.</b> Бег в мед темпе до 5 мин. Комбинированный .	1			Комплекс упр типа зарядки.
11	Закрепление комплекса . <b>Учёт по подтягиванию на перекладине.</b> Комбинированный .	1			
12	<b>Учёт по выполнению комплекса.</b> Техника метания мяча в цель с 6 м.Игра «Салки»на время. Комбинированный .	1			
13-14	Строй. Техника метания мяча в цель.Разучивание передач баскетбольного	2			



	мяча снизу двумя руками. Игра «Салки». Введение новых знаний				
15-16	ОРУ с большими мячами. Техника метания мяча в цель. Передачи мяча двумя руками снизу, передача от груди. Игра « Белые медведи». Комбинированный .	2			
17-18	Строй. <b>Учёт метания мяча в цель.</b> Техника передачи мяча от груди. Ведение мяча в движение. Введение новых знаний	2			ОРУ с большими мячами
19-20	Строй. <b>Учёт технике передачи баскет мяча.</b> Техника ведения мяча. Полоса препятствий из 5 препятствий. Игра «Воробы и вороны». Комбинированный .	2			
21	Строй. Полоса препятствий. <b>Учёт технике ведения мяча с перемещением шагом.</b> Игра «День , ночь». Комбинированный .	1			Правила игр
22-23	Техника ведения мяча на месте, и в движение. Подтягивание на перекладине. <b>Учёт в преодаление полосы препятствий из 5препятствий.</b> Комбинированный .	2			
24-25	ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника и развитие силовых качеств при подтягивание. Техника ведения мяча бегом в командной эстафете. Комбинированный .	2			Подтягивание на перекладине
26	ОРУ с гимнастической скакалкой. <b>Учёт в подтягивание на перекладине.</b> Комбинированный .	1			Подтягивание на перекладине
27	Игра – эстафета с набивными мячами. Комбинированный .	1			
	<b>Гимнастика. Подвижные игры.</b>	<b>24</b>			
28-29	Правила безопасности на уроках гимнастике. Строй. ОРУ. Акробатика-кувырок в сторону, стойка на лопатках, перекаты вперёд и назад. Введение новых знаний	2			Правила безопасности
30-31	Строй. Комплекс утренней зарядки. Кувырки в сторону, стойка на лопатках. Разучивание 2-3 кувырка вперёд слитно. Мост с помощью. Введение новых знаний	2			Комплекс утренней зарядки.
32-33	Строй. УГГ комплекс. 2-3 кувырка вперёд слитно. Стойка на лопатках. Вис завесом двумя ногами.. Комбинированный	2			
34-35	Строй. <b>Учёт комплекса УГГ.</b> Мост из положения лёжа на спине. Кувырки вперёд , стойка на лопатках прогнувшись. Вис на согнутых руках. Комбинированный	2			Строевые упражнения

36-37	Строй. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. <b>Учёт 2-3 кувырков вперёд слитно.</b> Вис согнув ноги на низкой перекладине. Комбинированный	2			Комплекс упр с гимнастической палкой.
38-39	Строй. ОРУ с гимнаст палкой. <b>Учёт стойки на лопатках.</b> Ходьба по бревну на носках, боком. Комбинированный	2			
40-41	Строй. <b>Учёт стойки на лопатках прогнувшись.</b> Игры – эстафеты. Лазание по канату в три приема. Комбинированный	2			Подтягивание на перекладине
42	Строй. <b>Учёт комплекса упр с гимнаст палками.</b> Упражнения в лазание, перелазание по наклонной скамейки. Комбинированный	1			
43-44	Комплекс упр с набивными мячами. <b>Учёт по преодолению препятствий.</b> Соединение акробатических элементов. Опорный прыжок на козла. Комбинированный	2			Правила игр и техника безопасности
45-46	Комплекс с набивными мячами. Соединение простейших акробатических элементов. Опорный прыжок на стойку матов. Комбинированный	2			Подтягивание на перекладине
47-48	Строй. Броски набивного мяча, ловля и передача. Гимнастическая полоса препятствий. Игра с набивными мячами с бегом. Игра с мячами. <b>Учёт - подтягивание.</b> Комбинированный	2			
49-50	Строй. ОРУ. <b>Учёт по прыжкам с места.</b> Акробатические соединения. Игра «Салки». Комбинированный	2			
51	Полоса препятствий. <b>Учёт челночный бег 3 * 10 м.</b> Игры-эстафеты. Комбинированный	1			Правила безопасности
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>			
52-54	Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	3			
55-57	Попеременный душойход с палками. Одновременный душойход с палками. Преодоление ворот при спуске	3			
58-60	Торможение «плугом». Поворот переступанием в движении. Подъем на склон полукочкой. Передвижение в медленном темпе 1,5 км.	3			

61-63	Игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень». Подъем полувелочкой, спуски с поворотом и торможением.	3			
64-67	Попеременный двушажный ход с палками. Одновременный двушажный ход с палками. Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе.	4			
68-69	Прохождение дистанции 2,5 км в медленном темпе, лыжные ходы.	2			
70-71	Игры на лыжах. Эстафета с этапом 50 м без палок. Прохождение дистанции 2,5 км	2			
72-73	Прохождение дистанции 1 км на скорость.	2			
74-75	Игры на лыжах. Катание с горок.	2			
	<b>Легкая атлетика. Подвижные игры.</b>	<b>27</b>			
76	Строй. Ору с гимнастической скакалкой. <b>Передача мяча в парах.</b> Введение новых знаний	1			
77	ОРУ в парах. Ведение и передачи мяча. Игра «Залётный мяч». Комбинированный	1			
78	ОРУ типа зарядки. Ведение мяча. Игры с элементами баскетбола. Комбинированный	1			
79-80	Инструктаж по технике безопасности. Строй. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Эстафеты с предметами. Прыжки в высоту с разбега. Комбинированный	2			Техника безопасности.
81-82	Строй. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Закрепление прыжка в высоту. Разучивание метания мяча в цель. Эстафеты с предметами Комбинированный	2			Имитация метания мяча
83-84	ОРУ с набивными мячами. Прыжки в высоту. Метания мяча в цель. Игра «День и ночь». Комбинированный	2			технике безопасности.
85	ОРУ с набивными мячами. <b>Учёт технике выполнения прыжка в высоту.</b> Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный	1			Имитация метания мяча
86-87	Строй .ОРУ с набивными мячами. Техника высокого старта. Учёт технике метания мяча в цель. Игра «Воробьи и вороны» Комбинированный	2			
88-89	ОРУ с гимнастическими скакалками.	2			Техника

	Стартовый разбег. <b>Учёт по преодолению препятствий.</b> Народная игра «Чижик» Комбинированный				высокого старта.
90-91	Мед. бег до 2 мин. ОРУ с гимнастическими скакалками. <b>Учёт технике высокого старта.</b> Игра « Охотники и утки». Комбинированный	2			
92-93	ОРУ с гимнастическими скакалками. Бег до 2 мин. Игра «Угонялушки» Комбинированный	2			ОРУ с гимнастическими скакалками
94-95	Бег до 3 мин. ОРУ в парах на сопротивление. <b>Учёт бег 3*10 м.</b> Метание мяча на дальность . Игра « Перестрелка». Комбинированный	2			Прыжки в длину с места
96	ОРУ- прыжковые. Метание мяча на дальность . <b>Учёт прыжка в длину с места.</b> Игра « Перестрелка». Комбинированный	1			
97-98	ОРУ- беговые. Метание мяча на дальность. <b>Учёт бег 30 м с высокого старта.</b> Прыжки в длину с разбега. « Салки». Комбинированный	2			
99	Бег с чередованием с ходьбой. <b>Учёт метания мяча 150 г на дальность.</b> Прыжки в длину с разбега. Комбинированный	1			
100	Встречные эстафеты до 20 м. <b>Учёт бег до 6 мин.</b> « Салки». Игры по выбору учащихся. Комбинированный	1			
101	Игра «Перестрелка». <b>Учёт прыжки с места</b> . Народные и подвижные игры. Комбинированный	1			
102	Игра «Перестрелка». «Салки». Правила поведения на открытых водоемах. Комбинированный	1			Принять у задолжников метание мяча, бег 3*10м, 30 м с высокого старта.
	<b>Всего</b>	<b>102</b>			

## ***Учебно-методическое обеспечение программы для 4 класса (физическая культура)***

1. Учебника для учащихся 1-4 классов начальной школы Лях В.И. Физическая культура, Москва «Просвещение» 2013.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
6. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
7. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
9. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьев, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
10. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
11. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с. (Серия «Вместе с детьми»)
12. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. – СПб.: Издательство «Союз», 2002. – 336 с. – (Азбука развлечений).
13. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. Пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
14. Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр: методические рекомендации для учителей физической культуры/ Сост. А.А. Никифоров; БелРИПКППС - Белгород: БелРИПКППС, 2008. – 52 с.
15. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
16. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
17. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.