

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 397 Кировского района Санкт-Петербурга имени Г.В. Старовойтовой**

СОГЛАСОВАНА
на заседании МО
протокол №7
от 29.08.2023 года

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол №7
от 29.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 29.08.2023 года №284
директора ГБОУ гимназии № 397
им. Г.В. Старовойтовой
_____ Матвеева Т.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Физическая культура»

4 класс
Санкт-Петербург

2023 – 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 4 класса разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В. И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Концепция модернизации Российского образования;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Концепция содержания непрерывного образования
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
- Образовательная программа школы;
- Положение о Рабочей программе;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение; 2012 г.
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889.
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования

Общая характеристика предмета

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - 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. При создании данной программы учитывалось, 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 ребенка.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; 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, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

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 определенные 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.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа основывается на базовых видах спорта. Они представлены разделами «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры». При этом в содержание каждого раздела включены подвижные игры, которые соответствуют данному виду спорта.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно, легко, четко, в играх проявил активность, находчивость, ловкость, точно соблюдать правила.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается недостаточная активность и ловкость;

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается недостаточная активность и ловкость;

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. Двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, со значительными ошибками, в играх допущена нерасторопность, неумение играть в команде.

Оценка «1»: отказ выполнять двигательное действие без уважительной причины или не смог.

Количество часов в год: 68.

Количество часов в неделю: 2.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко понимать цели своего образования, которые они получают и осваивают. Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие способности:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие способности:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных понятий и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие способности:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества:

- умение слышать, слушать и понимать партнера,
- планировать и согласованно выполнять совместную деятельность,
- распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга,
- уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли,
- оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками

К концу учебного года учащиеся 4 класса научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений и гимнастику для глаз;
- организовывать и проводить подвижные игры (на переменах, на спортивных площадках и в спортивных залах);

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- составлять режим дня и выполнять простейшие закаливающие процедуры;
- выполнять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Содержание программы

Количество часов в год: 68.

Количество часов в неделю: 2.

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть.

Для освоения базовых основ физической культуры в 4 классе отведено 52 часа, на вариативную часть – 16 часов. Итого: 68 часов.

Содержание учебного предмета в 4 классе

№	Вид программного материала	Количество часов	Планируемые результаты	
			Предметные	У УД
1	Базовая часть	50		
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	<ul style="list-style-type: none"> • знания об истории развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии; • физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения; • правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; • закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). 	<p>Личностные: сформировать уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой</p> <p>Регулятивные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p>Познавательные: владение знаниями о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; с достаточной полнотой и точностью</p>

				выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
1.2	Легкая атлетика	14	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; • выполнять низкий старт, стартовое ускорение и финиширование 	<p>Личностные: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных имеющихся внешних условиях</p> <p>Регулятивные: владение умением организации проведения соревнований по легкой атлетике</p> <p>Познавательные: владение знаниями терминологии легкой атлетики</p> <p>Коммуникативные: оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками.</p>
1.3	Гимнастика элементами акробатики.	12	<ul style="list-style-type: none"> • определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений; • составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений 	<p>Личностные: владение знаниями о выполнении комплексов ритмической гимнастики</p> <p>Регулятивные: владеть основой выполнения гимнастических упражнений</p> <p>Познавательные: владение знаниями о названии снарядов и гимнастических элементов; правила безопасности во время занятий</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; сотрудничать в ходе групповой работы.</p>
1.4	Кроссовая подготовка.	12	<ul style="list-style-type: none"> • освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств; • развитие выносливости во время кроссовой подготовки. 	<p>Личностные: владение навыками организации соревнований по кроссу</p> <p>Регулятивные: знать технику безопасности при проведении элементарных соревнований и занятий</p> <p>Познавательные: уметь измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p>

1.5	Подвижные игры	14	<ul style="list-style-type: none"> • освоение подвижных игр на разделе: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры» • играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, "Пионербол", «Подвижная цель», "Перестрелка", мини-футбол по упрощенным правилам 	<p>Личностные: понимать личную ответственность за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах)</p> <p>Регулятивные: знать правила и организацию проведения соревнований</p> <p>Познавательные: уметь оценить позитивное влияние физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации</p> <p>Коммуникативные: распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга.</p>
2	Вариативная часть	16		
2.1	Спортивные игры (баскетбол)		<ul style="list-style-type: none"> • Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол; • выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол по упрощенным правилам 	<p>Личностные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Регулятивные: знать правила и организацию проведения соревновательной деятельности по одному из видов спорта (мини-баскетбол) по упрощенным правилам</p> <p>Познавательные: уметь оказывать помощь в судействе и владеть знаниями терминологии по баскетболу</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения.</p>
	Всего часов	68		

Календарно-тематическое планирование: 68 часов

№ урока	Дата (по плану)	Дата (по факту)	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Примечание
1			Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Ходьба и бег. Игра «Встречная эстафета».	1		
2			Ходьба и бег. Игра «Круговая эстафета».	1		
3			Ходьба. Бег на результат 30м и 60м. Игра «Линейная эстафета».	1	зачет	
4			Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1		
5			Прыжок в длину с места и с разбега. Игра «Волк во рву».	1		
6			Метание т/мяча в цель и на дальность. Игра «Невод».	1		
7			Метание т/мяча в цель и на дальность. Игра «Невод».	1		
8			Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Равномерный бег 5'. Преодоление препятствий. Игра «Пятнашки на время». Тестирование: 3*10м.; прыжок в длину с места.	1	тест	
9			Равномерный бег 6'. Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе. . Учебная игра «Перестрелка».	1	тест	
10			Равномерный бег 7'. Преодоление препятствий. Учебная игра «Перестрелка».	1		
11			Равномерный бег 7'. Преодоление препятствий. Учебная игра «Перестрелка».	1		
12			Равномерный бег 8'. Преодоление препятствий. Учебная игра	1		

			«Перестрелка».			
13			Равномерный бег 8'. Преодоление препятствий. Учебная игра «Перестрелка».	1		
14			Бег: 1000 м без учета времени. Учебная игра «Перестрелка».	1	зачет	
15			Инструктаж ТБ по гимнастике. Строевые и ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке, кувырки вперед, кувырок назад. Игры-эстафеты.	1		
16			Строевые и ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке, кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Игры-эстафеты.	1		
17			Строевые и ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке, кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Игры-эстафеты.	1		
18			Строевые и ОРУ. Акробатика: оценивание техники выполнения комбинации. Игры-эстафеты.	1	зачет	
19			Строевые и ОРУ. Висы: вис завесом, согнув ноги, на согнутых руках, подтягивание в вися. Игра «Сбор урожая»	1		
20			Строевые и ОРУ. Висы: вис завесом, согнув ноги, на согнутых руках, подтягивание в вися. Игра «Сбор урожая»	1		
21			Строевые и ОРУ. Висы :вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты.	1		
22			Строевые и ОРУ. Висы: стоя, лежа, на согнутых руках, подтягивание в вися. Оценивание подтягивания.	1	зачет	

23			Строевые и ОРУ. Опорный прыжок па горку матов. Лазание по канату. Игра «Сбор урожая».	1		
24			Строевые и ОРУ. Опорный прыжок па горку матов. Лазание и перелезание. Игра «Тоннель».	1		
25			Строевые и ОРУ. Лазание по канату и перелезание через гимнастического козла. Игра «Мини-регби».	1		
26			Строевые и ОРУ. Лазание по канату и перелезание через препятствие. Оценка техники лазания по канату. Эстафеты.	1	зачет	
27			Инструктаж ТБ по подвижным играм. Игры с бегом: «Пустое место» и «Белые медведи». Эстафеты.	1		
28			Игры с бегом: «Пустое место» и «Белые медведи». Эстафеты.	1		
29			Игры с бегом и мячом : «Сбор урожая» и «Мини-регби». Эстафеты.	1		
30			Игры с бегом и мячом : «Сбор урожая» и «Мини-регби». Эстафеты.	1		
31			Игры с бегом: «Мини- гандбол» и «Мини-регби». Эстафеты.	1		
32			Игры с бегом и пролезанием: «Мини- гандбол» и «Тоннель». Эстафеты.	1		
33			Игры с бегом и пролезанием: «Мини- гандбол» и «Тоннель». Эстафеты.	1		
34			Игры с бегом и прыжками : «Третий лишний» и «Прыжки по полоскам». Эстафеты.	1		

35			Игры с бегом и прыжками : «Третий лишний» и «Прыжки по полоскам». Эстафеты.	1		
36			Игры с прыжками и метанием : «Волк во рву» и «Обмен». Эстафеты.	1		
37			Игры с прыжками и метанием : «Волк во рву» и «Обмен». Эстафеты.	1		
38			Игры- эстафеты с бегом, прыжками и метанием мяча.	1		
39			Инструктаж ТБ по баскетболу. Перемещения. Ловля и передача мяча в движении . Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
40			Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
41			Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
42			Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
43			Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Овладей мячом».	1		
44			Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой в движении. Игра «Овладей мячом».	1		
45			Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		

46			Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
47			Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
48			Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
49			Ловля и передача мяча в кругу. Бросок в кольцо от груди двумя руками с места. Игра «Снайперы».	1		
50			Ловля и передача мяча в кругу. Бросок в кольцо от груди двумя руками с места. Игра «Снайперы».	1		
51			Ловля и передача мяча в кругу. Бросок в кольцо от груди двумя руками с места. Игра «Снайперы».	1		
52			Ловля и передача мяча в кругу. Бросок в кольцо от груди двумя руками с места. Игра «Мяч ловцу» и мини-баскетбол.	1		
53			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок в кольцо от груди двумя руками с места. Игра «Мяч ловцу» и мини-баскетбол.	1		
54			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок в кольцо от груди двумя руками с места. Игра «Мяч ловцу» и мини-баскетбол.	1		
55			Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе 5'. Преодоление препятствий. Учебная игра в «Перестрелка».	1		

56			Бег в равномерном темпе 6'. Преодоление препятствий. Учебная игра в «Перестрелка».	1		
57			Бег в равномерном темпе 7'. Преодоление препятствий. Учебная игра в «Перестрелка».	1		
58			Бег в равномерном темпе 7'. Преодоление препятствий. Учебная игра в «Перестрелка».	1		
59			Бег в равномерном темпе 8'. Преодоление препятствий. Учебная игра в «Перестрелка».	1		
60			Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе. Преодоление препятствий. Учебная игра в «Перестрелка».	1	тест	
61			Тестирование: 3*10м.; прыжок в длину с места. Бег на результат: 1000м. без учета времени.	1	тест	
62			Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Бег и ходьба. Встречная эстафета.	1		
63			Бег и ходьба. Бег на результат 30м и 60м. Круговая эстафета.	1	зачет	
64			Прыжки в высоту с прямого разбега. Круговая эстафета.	1		
65			Прыжки в высоту с прямого разбега. Круговая эстафета.	1		
66			Метание т/мяча в цель и на дальность. Игра «Зайцы в огороде».	1		
67			Метание т/мяча в цель и на дальность. Игры – эстафеты.	1		
68			Метание т/мяча в цель и на дальность. Игры – эстафеты.	1		

Итого

Количество часов по плану	Количество часов по факту	Выполнение программы (нужное подчеркнуть)
		Программа выполнена за счет уплотнения Программы выполнена в полном объеме

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Рабочая программа по физической культуре. 4 класс. / Составитель А.Ю. Патрикеев.- М.:ВАКО, 2015	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.4	Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Автор-сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов.- М.: ВАКО, 2012	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Олимпийская летопись Петербурга / авт.-сост. Т. В. Казанкина, С. С. Филиппов.- ИПК «ВЕСТИ», Санкт-Петербург, 2002.	Д
2.3	Ковалько В.И. Школа физкультминуток 1-4 классы практические разработки физкультминуток, гимнастических	Д

	комплексов, подвижных игр младших школьников. – М.: ВАКО,2005.	
2.4	Обухова Л.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. 1-4 классы – М.: ВАКО,2005.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Лях В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1 – 4 класса – М.: Просвещение, 2007.	Д
3.2	Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России./ В. С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2003	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
4.3	Компьютер	Д
4.4	Копировальный аппарат	Д
4.5	Цифровая фотокамера	Д
5	Учебно-практическое оборудование	

5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Ворота для мини-футбола	П
5.4	Гантели	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты, мишени для метания)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, 3 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К

5.14	Обруч детский	К
5.15	Рулетка измерительная	К
5.16	Планка и стойки для прыжков в высоту	Д
5.17	Жилетки игровые цветные	П
5.18	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	П
5.19	Сетка и стойки волейбольные	Д
5.20	Фишки	Д
5.21	Коврик гимнастический	К
6	Пришкольный стадион	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	П
6.2	Игровое поле для мин - футбола	П
6.3	Площадка игровая баскетбольная	П
6.4	Гимнастический городок	П

6.5	Столы настольного тенниса	П
-----	---------------------------	---