

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

«СОГЛАСОВАНА»
на заседании МО
протокол № 1
от 28.08.2024

«ПРИНЯТА»
на заседании
педагогического совета
протокол № 16
от 29.08.2024

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом от 30.08.2024 № 331
ВРИО директора:
_____Матвеева Т.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Физическая культура»

4 класс

Санкт-Петербург

2024 – 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1 класса создана на основе следующих нормативных документов:

Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон об образовании);
- Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 618);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (в ред. Приказа Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171) ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171).
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 371);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (далее – Приказ № 115).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2

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

Рабочая программа по учебному предмету “Физическая культура”

Содержание рабочей программы по учебному предмету изложить в редакции п.168 (Федеральная рабочая программа по учебному предмету “Физическая культура” приказа Министерства просвещения Российской Федерации от №171 “О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки приказа Министерства просвещения Российской Федерации касающиеся изменения ФООП НОО,ООО и СОО”

В соответствии с обновленной ФООП обязательные линии: “Знания о физической культуре”, “Способы самостоятельной деятельности” и “Физическое совершенствование”. Обновленный модуль “Дзюдо” новые модули “Коньки”, “Теннис”, “Городошный спорт”, “Гольф”, “Биатлон”, “Роллер спорт”, “Скалолазание”, “Спортивный туризм”, “Хоккей на траве”, “Ушу”, “Чир спорт”, “Перетягивание каната”, “Бокс”, “Танцевальный спорт”, “Киокусинкай”, “Тяжелая атлетика” *(с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации)*.

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 выразить 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	52		
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 выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>

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 с 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: 68ч.

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 комплексов, подвижных игр младших школьников. – М.: ВАКО,2005.	Д
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