

Краснодарский край Курганинский район г. Курганинск  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5 им.А.И. Пахайло

УТВЕРЖДЕНО  
решение педагогического совета  
протокол № 1  
от 30.08.2022 года  
Председатель  
Шорохова Е.В.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре  
Уровень образования начальное общее образование 4 класс  
Количество часов 68, в неделю 2 часа  
Учитель Порфирьева Екатерина Александровна,  
Радомский Владимир Викторович

Программа составлена:

на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А.Зданевича « Физическая культура 1-4 класс». Москва «Просвещение» 2019г. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

1.Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

2.Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

4..Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

6.Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

7.Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности 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 умения:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний 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 её 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 умения:*

- 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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 высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:**

*знать и иметь представление:*

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

*уметь:*

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

| Контрольные упражнения                           | Уровень           |         |        |         |         |        |
|--------------------------------------------------|-------------------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                                                  | высокий           | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|                                                  | Мальчики          |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                  | 6                 | 4       | 3      |         |         |        |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |                   |         |        | 18      | 15      | 10     |
| Бег 60 м с высокого старта, с                    | 10.0              | 10.8    | 11.0   | 10.3    | 11.0    | 11.5   |
| Бег 1000 м, мин. с                               | 4.30              | 5.00    | 5.30   | 5.00    | 5.40    | 6.30   |
| Кросс 1500 км, (мин, С)                          | Без учета времени |         |        |         |         |        |

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета (повышенный уровень)**

*Знать/понимать:*

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских игр;
- способы и особенности движений и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений и их воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила предупреждения.

*Уметь:*

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

**По окончании начальной школы учащиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- выполнять нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Таблица для контроля и самоконтроля уровня физической подготовленности  
к выполнению комплекса ГТО**

**II ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)**

| №<br>п\п                       | Виды<br>испытания(тесты)                                                      | Нормативы                           |                                    |                                 |                                    |                                    |                                |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
|                                |                                                                               | Мальчики                            |                                    |                                 | Девочки                            |                                    |                                |
|                                |                                                                               | Бронзовы<br>й знак                  | Серебряны<br>й знак                | Золотой<br>знак                 | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак                |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                               |                                     |                                    |                                 |                                    |                                    |                                |
| 1                              | Бег на 60 м(с)                                                                | 12,0                                | 11,6                               | 10,5                            | 12,9                               | 12,3                               | 11,0                           |
| 2                              | Бег на 1км<br>(мин,с)                                                         | 6,30                                | 6,10                               | 4,50                            | 6,50                               | 6,30                               | 6,00                           |
| 3                              | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине<br>(количество раз)            | 2                                   | 3                                  | 5                               | —                                  | —                                  | —                              |
|                                | или подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине<br>(количество раз) | —                                   | —                                  | —                               | 7                                  | 9                                  | 15                             |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук в упоре<br>лежа на полу<br>(количество раз)  | 9                                   | 12                                 | 16                              | 5                                  | 7                                  | 12                             |
| 4                              | Наклон вперед из<br>положения стоя с прямыми<br>ногами на полу                | Касание<br>пола<br>пальцам<br>и рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Достат<br>ь пол<br>ладоня<br>ми | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Достать<br>пол<br>ладоням<br>и |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                               |                                     |                                    |                                 |                                    |                                    |                                |
| 5                              | Прыжок в длину с<br>разбега(см)                                               | 190                                 | 220                                | 290                             | 190                                | 200                                | 260                            |
|                                | или прыжок в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами(см)                     | 130                                 | 140                                | 160                             | 125                                | 130                                | 150                            |

|                                                                                                                                                                                                 |                                           |                   |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|----|----|----|----|----|
| 6                                                                                                                                                                                               | Метание теннисного мяча<br>весом 150 г(м) | 24                | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7                                                                                                                                                                                               | Кросс на 2км по<br>пересечённой местности | Без учёта времени |    |    |    |    |    |
| 8                                                                                                                                                                                               | Плавание без учёта<br>времени(м)          | 25                | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Количество видов<br>испытаний(тестов) в<br>возрастной группе                                                                                                                                    |                                           | 8                 | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  |
| Количество видов<br>испытаний(тестов),которые<br>необходимо выполнить для<br>получения знака отличия<br>Всероссийского физкультурно-<br>спортивного комплекса «Готов<br>к труду и обороне»(ГТО) |                                           | 6                 | 6  | 7  | 6  | 6  | 7  |

### III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

| №<br>п/п                       | Виды испытания(тесты)                                                                     | Нормативы                          |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                |                                                                                           | Мальчики                           |                                    |                                    | Девочки                            |                                    |                                    |
|                                |                                                                                           | Бронзовы<br>й знак                 | Серебряны<br>й знак                | Золотой<br>знак                    | Бронзовы<br>й знак                 | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак                    |
| Обязательный испытания (тесты) |                                                                                           |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
| 1                              | Бег на 60 м(с)                                                                            | 11,0                               | 10,8                               | 9,9                                | 11,4                               | 11,2                               | 10,3                               |
| 2                              | Бег на 1,5 км(мин,с)<br>Или на 2 км (мин,с)                                               | 8,35<br>10,25                      | 7,55<br>10,00                      | 7,10<br>9,30                       | 8,55<br>12,30                      | 8,35<br>12,00                      | 8,00<br>11,30                      |
| 3                              | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине<br>(количество раз)                        | 3                                  | 4                                  | 7                                  | —                                  | —                                  | —                                  |
|                                | или подтягивание из виса<br>лежа на низкой перекладине<br>(количество раз)                | —                                  | —                                  | —                                  | 9                                  | 11                                 | 17                                 |
|                                | или сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)                 | 12                                 | 14                                 | 20                                 | 7                                  | 8                                  | 14                                 |
| 4                              | Наклон вперед из положения<br>стоя с прямыми ногами на<br>полу                            | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                           |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
| 5                              | Прыжок в длину с<br>разбега(см)<br>или прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами(см) | 280<br>150                         | 290<br>160                         | 330<br>175                         | 240<br>140                         | 260<br>145                         | 300<br>165                         |
| 6                              | Метание теннисного мяча<br>весом 150 г(м)                                                 | 25                                 | 28                                 | 34                                 | 14                                 | 18                                 | 122                                |
| 7                              | Кросс на 3км по<br>пересечённой местности                                                 | Без учёта времени                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
| 8                              | Плавание 50 м(мин,с)                                                                      | Без<br>учёта<br>времени            | Без<br>учёта<br>времени            | 0.50                               | Без учёта<br>времени               | Без учёта<br>времени               | 1.05                               |
| 9                              | Стрельба из пневматической<br>винтовки из положения сидя                                  | 10                                 | 15                                 | 20                                 | 10                                 | 15                                 | 20                                 |

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                |                                       |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----|----|----|----|----|
|                                                                                                                                                                              | или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -5 м(очки)                                               | 13                                    | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
|                                                                                                                                                                              | Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -5 м (очки) |                                       |    |    |    |    |    |
| 10                                                                                                                                                                           | Туристический поход с проверкой туристических навыков                                                          | Туристический поход на дистанцию 5 км |    |    |    |    |    |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                                                                                      |                                                                                                                | 10                                    | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний(тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) |                                                                                                                | 6                                     | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

## II. Содержание учебного предмета.

**Базовая часть (60 ч.)** состоит из следующих разделов:

### Знания о физической культуре (3 ч)

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, 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 физкультурной деятельности (2 ч)

**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 (2 ч)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (8ч.).** 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 (53 ч)

**Гимнастика с основами акробатики (12 ч).** Организующие команды и приёмы. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика (21ч).** 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча(1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Подвижные и спортивные игры (14 ч).**

**Баскетбол** – специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Броски мяча в корзину. **Подвижные игры на основе баскетбола.** Развитие физических качеств. Умение владеть мячом–держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

**Волейбол** – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. **Подвижные игры на основе волейбола.** Развитие физических качеств. Умение владеть мячом, подача мяча, приём и передача мяча, передавать на расстоянии

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по наметенным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающим с отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа;

отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами в право и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами и о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий(15–20см); передача набивного мяча(1кг)в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей(1—2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу,от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правыми левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале кроссовой подготовки.** Бег на выносливость, переменный, равномерный бег в определённом темпе, бег на местности, с препятствиями, кросс до 1 км.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «готов к труду и обороне» (ГТО) (6 ч.)**

**ВФСК «ГТО» (возрастная группа от 9 до 10 лет).** Бег на 60 м. Бег на 1 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча весом 150 г. Кросс на 2 км по слабопересечённой местности.

**ВФСК «ГТО» (возрастная группа от 11 до 12 лет).** Бег на 60 м. Бег на 1,5км или 2 км. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча весом 150 г. Кросс на 3 км по слабопересечённой местности. Туристический поход с проверкой туристических навыков.

**Вариативная часть (8ч.) Кроссовая подготовка.** Бег на выносливость, переменный, равномерный бег в определённом темпе, бег на местности, с препятствиями, кросс до 1 км.

определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

.

### Примерное распределение программного материала 4класс

| №  | Разделы программы                                                                                                                                                | Рабочая программа |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1. | <b>Базовая часть</b>                                                                                                                                             | <b>60ч.</b>       |
|    | Знания о физической культуре                                                                                                                                     | <b>3ч.</b>        |
|    | Способы физкультурной деятельности.                                                                                                                              | <b>2ч.</b>        |
|    | Физическое совершенствование                                                                                                                                     | <b>2ч.</b>        |
|    | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>                                                                                                                    | <b>53ч.</b>       |
|    | – гимнастика с основами акробатики                                                                                                                               | 12ч.              |
|    | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.                                                                                                        | 5                 |
|    | Висы.                                                                                                                                                            | 3                 |
|    | Опорный прыжок, лазание по канату.                                                                                                                               | 4                 |
|    | – лёгкая атлетика                                                                                                                                                | 21ч.              |
|    | Ходьба и бег                                                                                                                                                     | 5                 |
|    | Прыжки                                                                                                                                                           | 5                 |
|    | Метание                                                                                                                                                          | 4                 |
|    | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики                                                                                                                         | 7                 |
|    | – подвижные и спортивные игры общеразвивающие упражнения                                                                                                         | 14ч.              |
|    | Баскетбол                                                                                                                                                        | 7                 |
|    | Волейбол                                                                                                                                                         | 7                 |
|    | – подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «готов к труду и обороне (ГТО) | 6                 |
| 2. | <b>Вариативная часть</b>                                                                                                                                         | <b>8ч.</b>        |
|    | <b>Кроссовая подготовка</b>                                                                                                                                      |                   |
|    | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.                                                                                                                | 1                 |
|    | Бег на дистанции 400метров                                                                                                                                       | 1                 |
|    | Равномерный 6- минутный бег                                                                                                                                      | 2                 |
|    | Бег с преодолением препятствий                                                                                                                                   | 2                 |
|    | Кросс 1,5 км                                                                                                                                                     | 2                 |
|    | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                    | <b>68ч.</b>       |

### III. Тематическое планирование 4 класс

| Тема                                                                              | Количество часов | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Базовая часть (60 ч.)</b>                                                      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Знания о физической культуре (3ч)</b>                                          |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Физическая культура                                                               | 1                | Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.                                                                                                                                                                |
| Из истории физической культуры                                                    | 1                | История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.                                                                                                                                                                                                                     |
| Физические упражнения                                                             | 1                | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Способы физкультурной деятельности (2ч)</b>                                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Самостоятельные занятия, игры и развлечения                                       | 1                | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 1                | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Физическое совершенствование (2ч)</b>                                          |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность                                         | 2                | 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.                                                                                                                            |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность (53 ч.)</b>                             |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                                           | <b>12</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Акробатика.<br>Строевые упражнения.<br>Упражнения в равновесии.                   | 5                | ОРУ. Мост(с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.                                                                                            |
| Висы.                                                                             | 3                | ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис за висом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.                                                                                                                                                 |
| Опорный прыжок, лазание по канату.                                                | 4                | ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствия. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, скок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                  |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                                                            | <b>21</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ходьба и бег                                                                      | 5                | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Прыжки                                                                                                                                                                 | 5         | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность.                                                                                                                                       |
| Метание                                                                                                                                                                | 4         | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                         |
| Подвижные игры на основе лёгкой атлетики                                                                                                                               | 7         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b>                                                                                                                                     | <b>14</b> | ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно - силовых способностей.                                                                                                                                           |
| Баскетбол                                                                                                                                                              | 7         | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Броски мяча в корзину, ловля, передачи.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Волейбол                                                                                                                                                               | 7         | Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «готов к труду и обороне» (ГТО)</b> | <b>6</b>  | Бег. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча весом 150 г. Кросс по слабопересечённой местности. |
| <b>Вариативная часть (8 ч.)</b>                                                                                                                                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Кроссовая подготовка</b>                                                                                                                                            | <b>8</b>  | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, Бег , чередующий с ходьбой. Бег на дистанции 400метров, Равномерный 6- минутный бег, бег с преодолением препятствий, бег на местности. Кросс 1,5 км.                                                                                                                                                    |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей физической культуры  
№\_1 от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Порфирьева Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.