

Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Попигайская начальная школа - интернат»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель МО
Подгорная К.Т.
Протокол № 1

«СОГЛАСОВАНО»

Педагогический совет
Чуприна М.П.
от.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ТМКОУ «Попигайская начальная школа - интернат»
Чуприна М.П.
Приказ №

**Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 4 класса
на 2020 / 2021 учебный год**

**Составитель:
учитель начальных классов
Подгорная Нина Константиновна**

**п. Попигай
2020 г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 4 класс разработана на основе примерной программы по физической культуре, утвержденной приказом Министерства образования РФ 05.03.2004 № 1089 и авторской учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005) и сборника «Концепция и программы для начальной школы в 2 частях» комплекта «Школа России», Москва, Просвещение, 2008 год. Приказ МО РМ «Об утверждении инструкции по разработке рабочих программ отдельных учебных дисциплин, курсов в общеобразовательных учреждениях РМ» №994 от 16.08.2011

Общая характеристика учебного предмета

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Цели:

- сформировать у учащихся начальной школы основы здорового образа жизни;
- развивать творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Место предмета в базисном учебном плане

На учебный предмет «Физическая культура» отводится:

всего 102 часа в год.

в неделю 3 часа

Основные содержательные линии

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Планируемые результаты

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.

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 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

Содержание программы

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования. Рабочая программа включает все темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования по Физической культуре и авторской программой учебного курса.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

1. Легкая атлетика. Подвижные игры(27ч)

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкоатлетические упражнения»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укатись за два шага». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

2. Гимнастика с элементами акробатики (24ч)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок

назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

3. Легкоатлетические упражнения(27ч)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт.

Стартовое ускорение. Финиширование.

4. Лыжная подготовка(24ч)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Тематическое планирование

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

Календарно – тематический план 4 класс

| № п/п | Наименование раздела, темы урока (типы уроков, виды контроля) | Кол-во часов | Дата проведения | | Характеристика деятельности учащихся |
|-----------------------------|--|--------------|-----------------|------|---|
| | | | план | Факт | |
| 1 четверть (24 часа) | | | | | Познавательные формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Регулятивные формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологиче- |
| 1 | Правила и техника безопасности поведения в зале.. Разучивание технике высокого старта и технике прыжка с места. Рапорт учителю. Введение новых знаний. | 1 | 01.09 | | |
| 2 | Строй. ОРУ – беговые. Бег дистанция – 400 м. Техника высокого старта и техника прыжка в длину с места. Игра « Круговая эстафета с этапом до 20 м. Введение новых знаний | 1 | 03.09 | | |
| 3 | Северное многоборье. Метание маута. | 1 | 05.09 | | |
| 4 | Строй. ОРУ – беговые. Учёт бег 30 м с высокого старта. Разучивание технике прыжка в длину с разбега. Мед бег до 3 мин. Введение новых знаний | 1 | 08.09 | | |
| 5 | Контроль двигательных качеств. Учёт прыжки в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега.Разучивание технике метания мяча 150 г на дальность. Введение новых знаний | 1 | 10.09 | | |
| 6 | Северное многоборье Долганские игры «Оленевод» | 1 | 12.09 | | |
| 7 | Ознакомление с историей развития физической культуры.. Учёт челночный бег 3* 10м с кубиками. Техника метания мяча 150 г . Мед бег до 4 мин.Комбинированный . | 1 | 15.09 | | |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|--|--|
| 8 | Совершенствование метания теннисного мяча в игре. | | 17.09 | | ского), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) выполнение простейших акробатических и гимнастических комбина- |
| 9 | Северное многоборье. Игры. | | 19.09 | | |
| 10 | Техника бега. Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный . | 1 | 22.09 | | |
| 11 | Учёт в метании теннисного мяча на дальность. Бег в мед темпе до 5 мин. Комбинированный . | 1 | 24.09 | | |
| 12 | Русские подвижные игры . Учёт по подтягиванию на перекладине. Комбинированный . | 1 | 26.09 | | |
| 13 | Понятие «Физическая подготовка» Учёт по выполнению комплекса. Техника метания мяча в цель с 6 м. Игра «Салки»на время. Комбинированный . | 1 | 29.09 | | |
| 14 | Строй. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Игра «Салки». Введение новых знаний | 1 | 01.10 | | |
| 15 | Северное многоборье. Игра «догони мяч» | 1 | 03.10 | | |
| 16 | Совершенствование прыжка в длину с места. Игра « Белые медведи». Комбинированный . | 1 | 06.10 | | |
| 17 | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Строй. Учёт метания мяча в цель. Техника передачи мяча от груди. Ведение мяча в движение. Введение новых знаний. | 1 | 08.10 | | |
| 18 | Северное многоборье. Игра «Ловля хариуса» | 1 | 10.10 | | |
| 19 | Контроль двигательных качеств.. Полоса препятствий из 5 препятствий. Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный . | 1 | 13.10 | | |
| 20 | Обучение прыжкам в высоту. Прыгучесть. Игры. | 1 | 15.10 | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|---|-------|----|---|
| 21 | Северное многоборье. Игра «В погоне за огнём» | 1 | 17.10 | | ций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности |
| 22 | Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание» Игра «День , ночь». Комбинированный . | 1 | 20.10 | | |
| 23 | Учёт в преодолении полосы препятствий из 5препятствий. Комбинированный. | 1 | 22.10 | | |
| 24 | Северное многоборье. Игра «Оленья упряжка» | 1 | 24.10 | | |
| 25 | Правила безопасности во время ледостава. Игры с гимнастическими палками. | 1 | 27.10 | 25 | |
| 2 четверть (24 часа) | | | | | |
| 26 | Правила безопасности с гимнастическими снарядами. Игра «Перестрелка» Контроль двигательных качеств. ОРУ с гимнастической скакалкой. Учёт в поднимании туловища за 30 секунд. . Комбинированный . | 1 | 05.11 | | Коммуникативные роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной |
| 27 | Северное многоборье. Метание маута. | 1 | 07.11 | | |
| 28 | Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, кувырок вперёд, назад. Игра – эстафета с набивными мячами. Комбинированный . | 1 | 10.11 | | |
| 29 | Совершенствование прыжков через скакалку. Акробатика- кувырок в сторону, стойка на лопатках, перекаты вперёд и назад. Введение новых знаний | 1 | 12.11 | | |
| 30 | Северное многоборье. Метание маута. | 1 | 14.11 | | |
| 31 | Разучивание упражнений с набивными мячами. Мост с помощью. Введение новых знаний | 1 | 17.11 | | |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|--|---|
| 32 | Контроль двигательных качеств. Наклон вперёд из положения стоя. Вис завесом двумя ногами. Комбинированный | 1 | 19.11 | | гимнастики; Личностные передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |
| 33 | Северное многоборье. Ловля оленя. Игры. Метание маута. | 1 | 21.11 | | |
| 34 | Упражнения на перекладине. Мост из положения лёжа на спине. Кувырки вперёд, стойка на лопатках прогнувшись. Вис на согнутых руках. Комбинированный | 1 | 24.11 | | |
| 35 | Строй. Комплекс упражнений на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине. Вис согнув ноги на низкой перекладине. Комбинированный. | 1 | 26.11 | | |
| 36 | Северное многоборье. Игры народов Севера. | 1 | 28.11 | | |
| 37 | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячом. | 1 | 01.12 | | |
| 38 | Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо. Ходьба по бревну на носках, боком. Комбинированный. | 1 | 03.12 | | |
| 39 | Северное многоборье. Игра «ловля хариуса» | 1 | 05.12 | | |
| 40 | Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху». Лазание по канату в три приема. Комбинированный. | 1 | 08.12 | | |
| 41 | Совершенствование бросков баскетбольного мяча в движении, в «треугольнике» | 1 | 10.12 | | |
| 42 | Подвижная игра «Мяч сверху». Упражнения в лазании, перелазание по наклонной скамейки. Комбинированный. | 1 | 12.12 | | об особенностях зарождения физической культуры; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего кон- |
| 43 | Обучению ведению мяча в движении с изменением направления. | 1 | 15.12 | | |

| | | | | | |
|-------------------|---|---|-------|--|---|
| 44 | Ознакомление с передвижением баскетболиста в игре. Обучение поворотам. | 1 | 17.12 | | троля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направлении воздействия на организм; Регулятивные о физических качествах и общих правилах их тестирования; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения; |
| 45 | Поднимание туловища за 30 секунд. Соединение акробатических элементов. Опорный прыжок на козла. Комбинированный | 1 | 19.12 | | |
| 46 | Подвижная игра «попади в кольцо» | 1 | 22.12 | | |
| 47 | Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. | 1 | 24.12 | | |
| 48 | Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. | 1 | 26.12 | | |
| 49 | Подведение итогов за 2 четверть. Зачёт. | 1 | 29.12 | | |
| 3 четверть | | | | | |
| 50 | Ознакомление с понятием «физическая культура» Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. | 1 | 12.01 | | |
| 51 | Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли мяча. | 1 | 14.01 | | |
| 52 | Северное многоборье. Прыжки через нарты. | 1 | 16.01 | | |
| 53 | Обучение броскам через сетку из зоны подачи. Игра «выстрел в небо» | 1 | 19.01 | | |
| 54 | Обучение подачам мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. | 1 | 21.01 | | |
| 55 | Северное многоборье. Прыжки через нарты. | 1 | 23.01 | | |
| 56 | Обучение подачам мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. | 1 | 26.01 | | |
| 57 | Совершенствование ловля мяча, обучение взаимодействию в команде. | 1 | 28.01 | | |
| 58 | Северное многоборье. Прыжки через нарты. | 1 | 30.01 | | |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|--|---|
| 59 | Совершенствование ловля мяча, обучение взаимодействию в команде. | 1 | 02.02 | | <p>водить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; взаимодействовать и с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой</p> <p>Личностные</p> <p>передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</p> |
| 60 | Правила безопасности на уроках с элементами футбола. | 1 | 04.02 | | |
| 61 | Северное многоборье. Прыжки через нарты. | 1 | 06.02 | | |
| 62 | Обучение упражнениям с мячом в парах. Нижняя подача на 5-6 см. | 1 | 09.02 | | |
| 63 | Обучение упражнениям с мячом в парах. Прием сверху и передача мяча. | 1 | 11.02 | | |
| 64 | Северное многоборье. Метание топора. | 1 | 13.02 | | |
| 65 | Развитие координационных способностей, внимания, ловкости с помощью игр. | 1 | 21.02 | | |
| 66 | Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах. | 1 | 22.02 | | |
| 67 | Северное многоборье. Метание топора. | 1 | 27.02 | | |
| 68 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств в игре. | 1 | 28.02 | | |
| 69 | Игра в пионербол с элементами волейбола. | 1 | 01.03 | | |
| 70 | Северное многоборье. Метание топора. | 1 | 06.03 | | |
| 71 | Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах. | 1 | 07.03 | | |
| 72 | Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. | 1 | 13.03 | | |
| 73 | Северное многоборье. Тройной прыжок. | 1 | 14.03 | | |
| 74 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств в игре. | 1 | 15.03 | | |

| | | | | |
|---|--|---|----------------|--|
| 75 | Игра в пионербол с элементами волейбола. | 1 | 20.03 | |
| 76 | Северное многоборье. Тройной прыжок. | 1 | 21.03 | |
| 77 | Игра в пионербол с элементами волейбола. Соревнования команд. | 1 | 22.03 | |
| 4 четверть (25 часов) | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | |
| 78 | Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. | 3 | 03.04 04.04 | |
| 78 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | | 05.04 | |
| 80 | | | | |
| 81 | Попеременный двушажный ход с палками. Одновременный двушажный ход с палками. Преодоление ворот при спуске | 3 | 10.04 | |
| 82 | | | 11.04 | |
| 83 | | | 12.04 | |
| 84 | Торможение «плугом». Поворот переступанием в движении. Подъем на склон полуелочкой. Передвижение в медленном темпе 1,5 км. | 3 | 17.04 | |
| 85 | | | 18.04 | |
| 86 | | | 19.04 | |
| 87 | Игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень». Подъем полуелочкой, спуски с поворотом и торможением. | 3 | 24.04 | |
| 88 | | | 25.04 | |
| 89 | | | 26.04 | |
| 90 | Попеременный двушажный ход с палками. Одновременный двушажный ход с палками. Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе. | 3 | 08.05 | |
| 99 | | | 10.05 | |
| 92 | | | 10.05 | |
| 93 | Прохождение дистанции 2,5 км в медленном темпе, лыжные ходы. | 2 | 15.05 | |
| 94 | | | 15.05 | |
| 95 | Игры на лыжах. Эстафета с этапом 50 м без палок. Прохождение дистанции 2,5 км | 2 | 16.05 | |
| 96 | | | | |
| 98 | Прохождение дистанции 1 км на скорость. | 1 | 17.05 | |
| 99 | Игры на лыжах. Катание с горок. | 1 | 17.05 | |
| Легкая атлетика. Подвижные игры. | | | | |
| 100 | Строй. Ору с гимнастической палкой и гимнастической скакалкой. Передача мяча в парах. Введение новых знаний | 1 | 23.05 | |

| | | | | | |
|-----|---|------------|-------|--|--|
| 100 | ОРУ в парах. Ведение и передачи мяча. Игра «Залётный мяч». Комбинированный | 1 | 23.05 | | |
| 101 | ОРУ типа зарядки. Ведение мяча. Игры с элементами баскетбола. Комбинированный | 1 | 24.05 | | |
| 102 | Строй. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Закрепление прыжка в высоту. Разучивание метания мяча в цель. Эстафеты с предметами Комбинированный | 1 | 24.05 | | |
| | Всего | 102 | | | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Поурочные разработки по физкультуре: 4 класс: - М.: ВАКО, 2014.
2. Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2013
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. (Программы общеобразовательных учреждений). Начальные классы, (1–4). – М.: Просвещение, 2013.
4. Обухова Л. А., Лемякина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. Л. А. Обухова, Н. А. Лемякина. – М.: ВАКО, 2013.
5. Лёвина С. А., С.И. Тукачёва. Физкультминутки. Вып.2. - Волгоград: Учитель, 2009.

Материально-техническое обеспечение уроков физической культуры

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|---|------------|
| Технические средства обучения | |
| Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, портретов и картин. | Д |
| Аудиоцентр/магнитофон | Д |
| Мультимедийный проектор | Д |
| Экспозиционный экран | Д |
| Компьютер | Д |
| Сканер | Д |
| Принтер лазерный | Д |
| Оборудование зала | |
| Гимнастические скамейки | 3 |
| Маты | 6 |
| Шведская стенка | 3 |
| Волейбольная сетка | 1 |
| Баскетбольные щиты | 2 |

| Гимнастические пособия | |
|-------------------------------|----|
| Волейбольные мячи | 2 |
| Футбольные мячи | 1 |
| Баскетбольные мячи | 1 |
| Теннисные мячи | 10 |
| Скакалки | К |
| Обручи | 3 |
| Гимнастические палки | К |
| Мешочки с песком | К |
| Кегли | 6 |
| Секундомер | Д |
| Свисток | Д |
| Льжи с палками | К |