

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 149
Протокол № 7 от 27.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 100 от 16.082020 г.
Директор ГБОУ СОШ № 149

Степанова Е.В.



Рабочая программа по
физической культуре

(Наименование учебного предмета в соответствии с учебным планом)

для 4 классов

Ф.И.О. учителя: Калимуллин Александр Рафикович
Педагогический стаж: 9 лет
Квалификационная категория: Первая

Санкт-Петербург

2020 год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 4 классов

Содержание учебного предмета направлено на обучение 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.

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей. Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Рабочая учебная программа включает в себя: пояснительную записку, общую характеристику учебного предмета, структуру предмета, место предмета в учебном плане, УМК, цели и задачи предмета, описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся), содержание учебного предмета, распределение учебного времени прохождения программного материала, требования к уровню физической подготовленности учащихся, формы контроля, календарно-тематическое планирование.

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе:

- 1) Закона об образовании Российской Федерации № 273 – ФЗ от 29.12.12 (с изменениями и дополнениями),
- 2) Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
- 3) Устава ГБОУ СОШ № 149,
- 4) Основной образовательной программы «ГБОУ средняя общеобразовательная школа №149» Калининского района, г. Санкт-Петербург,
- 5) Календарного графика ГБОУ средней общеобразовательной школы № 149 Калининского района г. Санкт Петербурга,
- 6) Примерной программы начального общего образования по физической культуре,
- 7) Учебно-методического комплекса по физической культуре для 3 класса. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России).

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю, 34 учебные недели, всего 102 часа в год. Реализация программы включает использование дистанционных технологий.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

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.

Цели и задачи реализации программы.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в начальной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

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 и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

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;
- 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;
- 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 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;
- 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;
- 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.

Содержание учебного предмета:

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 часа в неделю из которых 1 час в неделю отводится на теоретическое занятие. Реализация программы включает использование дистанционных технологий.

Лыжная подготовка заменена на кроссовую.

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой, пищеварительной систем. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Плавание

Занятие плаванием проходит в бассейне один раз в неделю.

Учебно-методический комплекс

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России).

Критерии оценивания:

Учебные нормативы для 4 класса

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	120	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	270	240	200	240	200	170
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.0	9.7	10.2	9.5	10.2	11.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	45	35	25	45	35	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20	26	20	16
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	11.0	11.9	13.6	11.4	12.8	14.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	26	22	18	18	15	12
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.00	2.80	2.20	260	220	200
12	Лазание по канату (м)	5	4	3	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	10.50	11.30	11.00	11.00	10.40	10.30

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре во 3 классе

Вид программного материала	Количество часов (уроков)
----------------------------	---------------------------

Базовая часть	
Основы знаний о физической культуре (теория)	34
Подвижные игры	6
Гимнастика	6
Легкоатлетические упражнения	8
Кроссовая подготовка	6
Плавание	34
Вариативная часть	
Подвижные игры с элементами баскетбола	8
ИТОГО	102

Формы контроля

Контроль успеваемости обучающихся 4 класса в течение учебного года осуществляется с балльной фиксацией достижений обучающихся в классном журнале в виде отметок по пятибалльной системе.

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок, результатов тестирования по каждому разделу программы, сдачи нормативов.

Все формы аттестации проводятся во время учебных занятий: в рамках учебного расписания.

Оценивание качества выполнения упражнений

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстреего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстреего достижения результатов в игре.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной

медицинской группе.

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Оценка результатов учебных достижений по физической культуре обучающихся специальных медицинских групп «А» и «Б» осуществляется в соответствии с рекомендациями Минобрнауки России от 30.05.2012г № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Поурочно-тематическое планирование 4А класс (102 часа)

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1			Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на уроке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра.	
2			Возникновение Физической культуры и спорта.	
3			Бег 30 м и 60 м. Понятия: эстафета, старт, финиш. Игра.	
4			Олимпийские игры.	
5			Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра.	
6			Твой организм, основные части тела и внутренние органы.	
7			Бросок набивного мяча. Игра.	
8			Твой организм, скелет и мышцы.	
9			Бег 4 мин. Преодоление препятствий.	
10			Сердце и сосуды.	
11			Равномерный бег 4 мин. Подтягивание на перекладине. Игра.	
12			Органы чувств.	
13			Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игра.	
14			Осанка.	
15			Инструктаж по Т.Б. Строевые команды. Перекаты и группировка. Игра.	
16			Личная гигиена.	
17			Повороты на месте. Акробатическое соединение.	
18			Закаливание.	
19			Перестроение. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	
20			Мозг и нервная система.	

21			Перестроение в колонну по три. Подтягивание в висе. Игра.	
22			Органы дыхания.	
23			Передвижение по диагонали. Ходьба по бревну. Игра.	
24			Пища, пищеварительная система, питательные вещества.	
25			Повороты. Лазание и перелезание. Игра.	
26			Вода и питьевой режим.	
27			Инструктаж по Т.Б. ОРУ на формирование правильной осанки. Игры.	
28			Тренировка ума и характера.	
29			Челночный бег 3x10м с кубиками. Игры.	
30			Спортивная одежда и обувь.	
31			Эстафеты с предметами. Игры.	
32			Самоконтроль.	
33			Эстафеты с мячами. Игры.	
34			Спортивная одежда.	
35			Эстафеты с прыжками. Игры.	
36			Спортивная обувь.	
37			Челночный бег 3x10м. Игры.	
38			Первая помощь при травмах.	
39			Инструктаж по Т.Б. Основные стойки и передвижения баскетболиста. Игра.	
40			Ходьба и бег, теория.	
41			Ведение мяча шагом. Игра.	
42			Прыжки и метание, теория.	
43			Ведение мяча шагом и бегом. Игра.	
44			Бодрость, грация, координация.	
45			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	
46			Общеразвивающие упражнения.	
47			Передвижения баскетболиста. Игра.	

48			Утренняя гимнастика, физкультминутки.	
49			Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	
50			Акробатические упражнения и стойки, теория.	
51			Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	
52			Упражнения в равновесии, теория.	
53			Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	
54			Твои физические возможности.	
55			Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.	
56			Твои Физические навыки.	
57			Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.	
58			Твой спортивный уголок.	
59			Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку назад.	
60			Все на лыжи.	
61			Чередование ходьбы и бега. Кросс 1 км.	
62			Жизненно важные умение.	
63			Бег 30 м и 60 м. Игра.	
64			Польза физкультуры для человека.	
65			Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра.	
66			Игра «Лапта», теория.	
67			Бег на короткие дистанции.	
68			Летние виды спорта.	
Плавание (34 часа)				
69			Плавание	
70			Плавание	
71			Плавание	
72			Плавание	
73			Плавание	
74			Плавание	

75			Плавание	
76			Плавание	
77			Плавание	
78			Плавание	
79			Плавание	
80			Плавание	
81			Плавание	
82			Плавание	
83			Плавание	
84			Плавание	
85			Плавание	
86			Плавание	
87			Плавание	
88			Плавание	
89			Плавание	
90			Плавание	
91			Плавание	
92			Плавание	
93			Плавание	
94			Плавание	
95			Плавание	
96			Плавание	
97			Плавание	
98			Плавание	
99			Плавание	
100			Плавание	
101			Плавание	
102			Плавание	

Поурочно-тематическое планирование 4Б класс (102 часа)

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1			Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на уроке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра.	
2			Возникновение Физической культуры и спорта.	
3			Бег 30 м и 60 м. Понятия: эстафета, старт, финиш. Игра.	
4			Олимпийские игры.	
5			Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра.	
6			Твой организм, основные части тела и внутренние органы.	
7			Бросок набивного мяча. Игра.	
8			Твой организм, скелет и мышцы.	
9			Бег 4 мин. Преодоление препятствий.	
10			Сердце и сосуды.	
11			Равномерный бег 4 мин. Подтягивание на перекладине. Игра.	
12			Органы чувств.	
13			Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игра.	
14			Осанка.	
15			Инструктаж по Т.Б. Строевые команды. Перекаты и группировка. Игра.	
16			Личная гигиена.	
17			Повороты на месте. Акробатическое соединение.	
18			Закаливание.	
19			Перестроение. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	
20			Мозг и нервная система.	

21		Перестроение в колонну по три. Подтягивание в висе. Игра.	
22		Органы дыхания.	
23		Передвижение по диагонали. Ходьба по бревну. Игра.	
24		Пища, пищеварительная система, питательные вещества.	
25		Повороты. Лазание и перелезание. Игра.	
26		Вода и питьевой режим.	
27		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на формирование правильной осанки. Игры.	
28		Тренировка ума и характера.	
29		Челночный бег 3x10м с кубиками. Игры.	
30		Спортивная одежда и обувь.	
31		Эстафеты с предметами. Игры.	
32		Самоконтроль.	
33		Эстафеты с мячами. Игры.	
34		Спортивная одежда.	
35		Эстафеты с прыжками. Игры.	
36		Спортивная обувь.	
37		Челночный бег 3x10м. Игры.	
38		Первая помощь при травмах.	
39		Инструктаж по Т.Б. Основные стойки и передвижения баскетболиста. Игра.	
40		Ходьба и бег, теория.	
41		Ведение мяча шагом. Игра.	
42		Прыжки и метание, теория.	
43		Ведение мяча шагом и бегом. Игра.	
44		Бодрость, грация, координация.	
45		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	
46		Общеразвивающие упражнения.	
47		Передвижения баскетболиста. Игра.	

48			Утренняя гимнастика, физкультминутки.	
49			Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	
50			Акробатические упражнения и стойки, теория.	
51			Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	
52			Упражнения в равновесии, теория.	
53			Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	
54			Твои физические возможности.	
55			Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.	
56			Твои Физические навыки.	
57			Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.	
58			Твой спортивный уголок.	
59			Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку назад.	
60			Все на лыжи.	
61			Чередование ходьбы и бега. Кросс 1 км.	
62			Жизненно важные умение.	
63			Бег 30 м и 60 м. Игра.	
64			Польза физкультуры для человека.	
65			Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра.	
66			Игра «Лапта», теория.	
67			Бег на короткие дистанции.	
68			Летние виды спорта.	
Плавание (34 часа)				
69			Плавание	
70			Плавание	
71			Плавание	
72			Плавание	
73			Плавание	
74			Плавание	

75			Плавание	
76			Плавание	
77			Плавание	
78			Плавание	
79			Плавание	
80			Плавание	
81			Плавание	
82			Плавание	
83			Плавание	
84			Плавание	
85			Плавание	
86			Плавание	
87			Плавание	
88			Плавание	
89			Плавание	
90			Плавание	
91			Плавание	
92			Плавание	
93			Плавание	
94			Плавание	
95			Плавание	
96			Плавание	
97			Плавание	
98			Плавание	
99			Плавание	
100			Плавание	
101			Плавание	
102			Плавание	

Поурочно-тематическое планирование 4В класс (102 часа)

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1			Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на уроке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра.	
2			Возникновение Физической культуры и спорта.	
3			Бег 30 м и 60 м. Понятия: эстафета, старт, финиш. Игра.	
4			Олимпийские игры.	
5			Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра.	
6			Твой организм, основные части тела и внутренние органы.	
7			Бросок набивного мяча. Игра.	
8			Твой организм, скелет и мышцы.	
9			Бег 4 мин. Преодоление препятствий.	
10			Сердце и сосуды.	
11			Равномерный бег 4 мин. Подтягивание на перекладине. Игра.	
12			Органы чувств.	
13			Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игра.	
14			Осанка.	
15			Инструктаж по Т.Б. Строевые команды. Перекаты и группировка. Игра.	
16			Личная гигиена.	
17			Повороты на месте. Акробатическое соединение.	
18			Закаливание.	
19			Перестроение. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	
20			Мозг и нервная система.	

21		Перестроение в колонну по три. Подтягивание в висе. Игра.	
22		Органы дыхания.	
23		Передвижение по диагонали. Ходьба по бревну. Игра.	
24		Пища, пищеварительная система, питательные вещества.	
25		Повороты. Лазание и перелезание. Игра.	
26		Вода и питьевой режим.	
27		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на формирование правильной осанки. Игры.	
28		Тренировка ума и характера.	
29		Челночный бег 3x10м с кубиками. Игры.	
30		Спортивная одежда и обувь.	
31		Эстафеты с предметами. Игры.	
32		Самоконтроль.	
33		Эстафеты с мячами. Игры.	
34		Спортивная одежда.	
35		Эстафеты с прыжками. Игры.	
36		Спортивная обувь.	
37		Челночный бег 3x10м. Игры.	
38		Первая помощь при травмах.	
39		Инструктаж по Т.Б. Основные стойки и передвижения баскетболиста. Игра.	
40		Ходьба и бег, теория.	
41		Ведение мяча шагом. Игра.	
42		Прыжки и метание, теория.	
43		Ведение мяча шагом и бегом. Игра.	
44		Бодрость, грация, координация.	
45		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	
46		Общеразвивающие упражнения.	
47		Передвижения баскетболиста. Игра.	

48			Утренняя гимнастика, физкультминутки.	
49			Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	
50			Акробатические упражнения и стойки, теория.	
51			Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	
52			Упражнения в равновесии, теория.	
53			Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	
54			Твои физические возможности.	
55			Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.	
56			Твои Физические навыки.	
57			Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.	
58			Твой спортивный уголок.	
59			Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку назад.	
60			Все на лыжи.	
61			Чередование ходьбы и бега. Кросс 1 км.	
62			Жизненно важные умение.	
63			Бег 30 м и 60 м. Игра.	
64			Польза физкультуры для человека.	
65			Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра.	
66			Игра «Лапта», теория.	
67			Бег на короткие дистанции.	
68			Летние виды спорта.	
Плавание (34 часа)				
69			Плавание	
70			Плавание	
71			Плавание	
72			Плавание	
73			Плавание	
74			Плавание	

75			Плавание	
76			Плавание	
77			Плавание	
78			Плавание	
79			Плавание	
80			Плавание	
81			Плавание	
82			Плавание	
83			Плавание	
84			Плавание	
85			Плавание	
86			Плавание	
87			Плавание	
88			Плавание	
89			Плавание	
90			Плавание	
91			Плавание	
92			Плавание	
93			Плавание	
94			Плавание	
95			Плавание	
96			Плавание	
97			Плавание	
98			Плавание	
99			Плавание	
100			Плавание	
101			Плавание	
102			Плавание	

В настоящем документе прошито,
пронумеровано и скреплено печатью
22 (двадцать два) листа(ов)
Директор

Степанова Е.В.

