

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ**

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АМС Г. ВЛАДИКАВКАЗ

МБОУ СОШ № 36



Согласовано
зам. директора по УВР
Басиева С.К.

" 03 " 09 2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 4 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год**

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре создана на основе: федерального компонента государственного стандарта общего образования; комплексной программы физического воспитания для общеобразовательных школ, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2008 г. Срок реализации программы : 2022-2023 учебный год. Данная программа предназначена для учащихся 4 класса МБОУ СОШ № 36 им Ходова К.Е.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы:

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Основная характеристика учебного предмета:

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

1. Базовая часть – 78 часов

- Основы знаний о физической культуре – в процессе уроков
- Подвижные игры
- Гимнастика с элементами акробатики
- Лёгкоатлетические упражнения
- Кроссовая подготовка

2. Вариативная часть

- Подвижные игры, баскетбол

•Подвижные игры

Основы знаний о физической культуре

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “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.

Прикладно-гимнастические упражнения: 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, 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.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение” (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Количество часов, отведенное на изучение программы (102 часа)

Количество часов в неделю: 3 ч.

Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаляющие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно

воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	выс окий	сре дний	низ кий	выс окий	сре дний	низк ий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.0 0	6.00	6.30	7.00

Контрольные нормативы

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

[illegible]

10	Челночный бег 10х10 м (сек.)	м									
11	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
12	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10
		д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
15	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
16	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
17	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
18	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м									
		д									
19	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м									
		д									
20	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
21	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	4	3	2	5	3	2	6	4	2
		д	6	4	2	8	6	4	9	7	5
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	6	4	2	7	5	3	8	6	4
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5
24	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
25	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	5	3	1	6	4	2	7	5	3
		д	4	2	1	5	3	1	6	4	2

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Подвижные игры

Кот и мыши

Количество игроков: любое

Дополнительно: повязка на глаза

Коту (водящему) завязывают глаза и несколько раз вращают вокруг собственной оси, чтобы он потерял ориентировку. Остальные участники игры - мыши, находясь на безопасном расстоянии от кота, начинают его поддразнивать:

— Кот, кот, на чем спишь?

— На мосту.

— Чего пьешь?

— Квас.

— Лови мышек — нас!

И все разбегаются. Задача кота — поймать хотя бы одну мышку. Когда мышка попалась, кота освобождают от повязки, и он становится мышкой, а пойманная мышка — котом. И все начинается сначала.

Волк во рву

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это "ров", один - два "волка" становятся во рву. Все остальные - "козы", размещаются на одной стороне площадки - "пастбище". По сигналу "козы" бегут на "пастбище" и перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву.

После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, непойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

Игра «Зайцы в огороде»

В середине площадки чертится два concentрических круга. Внутренний круг должен быть диаметром приблизительно 3-4 м, наружный – 7-9 м. «Зайцы» располагаются на площадке вне большого круга, а «сторож» находится в малом круге – «огороде». По сигналу учителя «зайцы»,

прыгая на обеих ногах, проникают в «огород» и возвращаются за черту большого круга. «Сторож», бегая по «огороду» и в пределах большого круга, старается запятнать «зайцев», коснувшись их рукой. Пойманных «зайцев» отводят в «огород». «Сторож» сменяется, когда поймает трех-четыре «зайцев», и игра продолжается.

Невод

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

В эту игру стоит играть, когда народу соберется побольше. Посчитались — кому-то выпало водить: стараться осалить убегающих, уплывающих, увертывающихся от него, ныряющих (под водой салить нельзя!).

Но одному водить недолго придется: тот, кого он осалил, тоже принимается ловить других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро — теперь они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался.

Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех, — молодец.

«Охотники и зайцы».

В центре игровой площадки обозначается место (кладется обруч, используется уже нарисованный центральный круг) для охотника, остальные игроки-зайцы разбегаются по всей игровой площадке. Вот только в дом к охотнику они заходить не могут. Кто наступает в обозначенный круг, тот выбывает (попадает в капкан). У охотника в руках мяч. По сигналу начинается игра. Задача охотника бросать мяч в зайцев, а задача зайцев от этого мяча уворачиваться. Охотник сам бежит за своими «патронами» (мячом). Бросил — побежал, взял и т.д. Это были обычные правила игры, а теперь давайте посмотрим, как их можно видоизменить или дополнить:

1. Игроку в центре можно сразу положить несколько мячей (5-10), считаем сколько раз попадет водящий за все броски, после чего меняем его. Для усложнения можно считать, что каждый мяч играет до самого конца, это значит, что брошенные мячи, оставшиеся на игровом поле, считаются опасностью, которую нельзя трогать. Игрок, коснувшийся лежащего мяча, считается выбитым.
2. Обозначить несколько домиков по всей игровой площадке (3-8 — в зависимости от размеров игровой территории). Это особенно актуально, когда игровая площадка большая. Так как в этом случае зайцы могут забиться в самый дальний угол и спокойно уворачиваться от летящих с большого расстояния мячей.
3. Разрешить зайцам защищаться. Для этого можно использовать подручный инвентарь: резиновые кольца, «кочки», мячи и т.п. В этом случае «заяц», в которого летит мяч, может этот мяч отбить своей защитой. Если ему это удалось, то он остается в игре. В дополнение, можно считать это как «свечка», которая спасает одного из уже пойманных игроков или остается про запас на будущее. Если ничего интересного под рукой нет, то можно разрешить защищаться кистями рук. Сумел обить ладонью или тыльной стороной кисти — спасен, попал мяч выше (в предплечье, плечо и т.п.) — выбит.

Игра «Посадка картошки»

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати — тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т.д.

Правила игры. Капитаны стартуют по сигналу. Игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать. Подбегать к команде надо с левой стороны.

Вышибалы

Количество игроков: любое

Дополнительно: мяч

Игровое поле (длиной ~8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача - выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому, существует масса вариантов игроков.

а) вышибалой становится "выбитый" или вновь прибывший игрок.

б) играющие делятся на команды и выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана "свечка", что означает либо возможность остаться в круге, либо возврат одного из выбитых игроков на поле.

Игра «Белые медведи»

Возраст: для детей 6 – 7 лет.

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей, берутся за руки – это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» – они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда поймают всех играющих, игра кончается.

Игра «Космонавты»

В эту игру могут играть от четырех человек. Игра отлично развивает ловкость, выносливость, координацию, реакцию, внимательность и мышление.

Перед игрой мелом на асфальте или палкой на земле чертится ракетодром – несколько небольших кругов-ракет, в каждый из которых могут вставать только двое игроков. Важно, чтобы количество мест в ракетах было меньше количества игроков.

Игра начинается с того, что ее участники, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

- Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим –

На такую полетим.

С последними словами все бегут к ракетодрому и занимают места в ракетах. Оставшиеся без мест возвращаются в центр площадки. Затем все участники игры, включая опоздавших, снова становятся в круг и опять начинают игру.

После нескольких раундов определяются победители. Ими становятся те игроки, которые сумели ни разу не остаться без мест в ракетах.

Игра «Веребочка под ногами»

Команды стоят в колонну по одному. Стоящие впереди держат по скакалке. Против каждой команды ставится стойка на расстоянии 10-15 м. Стоящий впереди игрок после сигнала обегает стойку и возвращается к своей команде. Один конец скакалки он подает игроку, стоящему первым в колонне, а второй держит сам. Затем они бегут вдоль своей команды и проводят скакалкой под ногами игроков, которые перепрыгивают через нее. Первый игрок остается в конце команды, а второй обегает стойку, возвращается к колонне, передает один конец скакалки следующему игроку, и снова вдвоем пробегают вдоль команды и т.д. Участник, который начинал игру, получив скакалку, поднимает руки вверх. Если игрок зацепит скакалку ногами, то получит штрафное очко. Выигрывает команда, которая раньше закончила игру и не имеет штрафных очков.

Подвижная игра «Снайперы»

Количество играющих 14-16 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаете место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в

поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробега всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

Правила. 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

Гуси-лебеди

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Выбрав двух или одного волка, смотря по числу детей, выбирают вожака, того, который заводит, то есть начинает игру. Все остальные представляют гусей.

Вожак становится на одном конце, гуси — на другом, а волки в стороне прячутся.

Вожак похаживает, поглядывает и, как заметит волков, бежит на свое место, хлопает руками, крича:

Вожак. Гуси-лебеди, домой!

Гуси. Почто?

Вожак. Бегите, летите домой, Стоят волки за горой!

Гуси. А чего волкам надо?

Вожак. Серых гусей щипать Да косточки глотать.

Гуси бегут, гогоча: «Га-га-га-га!»

Волки выскакивают из-за горы и бросаются на гусей; которых поймают, тех отводят за гору, и игра начинается снова.

Всего лучше в гусей-лебедей играть на воле, в саду.

Разделы	Количество часов
Легкая атлетика	26
Подвижные игры с элементами баскетбола	22
Гимнастика	30
Легкая атлетика	24
Всего	102 ч

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 класса – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Дата План	Дата факт
1	I четверть Основы знаний	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б. Основы знаний.		
2	<i>Легкая атлетика</i>	Виды ходьбы. Строевые упражнения		
3		Бег с изменением направления и скорости. Строевые упражнения		
4 5		Специальные беговые упражнения .		
6 7		Развитие координационных способностей		
8		Развитие скоростных способностей		
9		Развитие скоростных способностей		
10		Развитие скоростной выносливости		
11	<i>Метание Броски и ловля набивных мячей</i>	Развитие скоростно-силовых способностей.		
12		Урок- игра. Метание мяча в цель		
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»		
14 15		Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.		
16		Урок- игра. Прыжки на скакалке.		
17		Прыжок в длину с разбега .		
18 19		Развитие выносливости. П/игра.		
20		Преодоление препятствий		
21 22		Переменный бег		
23		Урок- игра. Развитие силовой выносливости		
24		Гладкий бег		
25		Кроссовая подготовка		
26				
27-	II четверть			

	Подвижные игры на основе б/б	Основы знаний		
28	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
29 30 31		Ловля и передача мяча.		
32 33 34		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»		
35 36 37		Бросок мяча в цель (щит).		
38 39 40		Развитие ловкости.		
41 42 43		Развитие координационных способностей		
44 45		Игровые задания, эстафеты с мячом.		
46 47 48		Развитие кондиционных и координационных способностей.		
49	III четверть Гимнастика	Строевые упражнения (СУ). Основы знаний		
50 51 52 53		Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без. Акробатические упражнения		
54		Развитие гибкости		
55 56 57		Упражнения в висе и упорах.		
58 59 60		Упражнения в лазаньи и перелезании.		
61		Развитие координационных способностей		
62 63		Упражнения на равновесие		
64 65 66		Развитие скоростно- силовых способностей		
67 68		Эстафеты. Развитие двигательных качеств.		

69 70 71		П/игры на развитие ловкости		
72 73 74		П/ игры на развитие скорости Эстафеты.		
75 76		Развитие координационных способностей		
77 78		Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»		
79 80	IV четверть Легкая атлетика <u>Длительный бег</u>	Преодоление препятствий		
81 82		Развитие выносливости.		
83 84		Переменный бег		
85 86 87		Кроссовая подготовка		
88		Гладкий бег П/игра «Смена сторон»		
89 90		Развитие скоростной выносливости.		
91 92		Развитие скоростных способностей Стартовый разгон		
93 94		Высокий старт. Финальное усилие.		
95		Развитие координационных способностей		
96		Развитие скоростно-силовых способностей		
97		Метание мяча в цель.		
98		Метание мяча на дальность.		
99		Развитие силовых способностей и прыгучести		
100 101		Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»		
102		Повторение пройденного. Основы знаний.		