

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ  
ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. АВЕРЬЯНОВКА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОГАТОВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено  
на заседании МО *о.м.*  
протокол № 1 от  
« 29» августа 2018 г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
ГБОУ ООШ с. Аверьяновка  
*С.И.С.* Семина В.И.  
«29» августа 2018 г.



Рабочая программа  
по физической культуре

4 класс

Составитель:  
учитель первой категории  
Адушева Екатерина Геннадьевна

2018-2019 уч.год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом. С обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе: - Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014. - Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2014г. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ от 04.12.2007г. №329-ФЗ( ред.От 21.04.2011г)Содержание учебного предмета направлено на воспитание высоконравственных. творческих ,компетентных и успешных граждан, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности.

Базисный учебный план на изучение физической культуры в 4 классе основной школы отводит 3 часа в неделю. Всего 102 часа в год.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Сроки	Контрольные работы
---	------	-------	--------------------

#### 1 четверть (1. 09 – 2. 11. 2018)

1.	Легкая атлетика (21часов)	1 – 8 недел	0
2	Гимнастика с основами акробатики( бчасов)	9	0

#### 2 четверть (14. 11 – 30. 12. 2018)

3.	Гимнастика с элементами акробатики и(12часа)	10-14недел	0
----	--	------------	---

4	Подвижные игры 10 часов	14-16	

**3 четверть (10. 01.19 – 24. 03. 2019)**

5.	.Лыжная подготовка (17часов)	17 – 22 недел	0
6.	Спортивные игры на основе баскетбола, футбола, волейбола(13часов)	23-26	

**4 четверть (6. 04.19 – 25. 05. 2019)**

7.	Спортивные игры на основе баскетбола, футбола, волейбола(13часов)	27-30 недел	0
8	Легкая атлетика(10 часов)	31-34 недел	0

**Всего: 102 часов**

**Контрольных работ – 0, из них административных - 0**

Поурочное планирование уроков физической культуры в 4 классе

№	Тема	Дата	Основные виды деятельности учащихся.
---	------	------	--------------------------------------

Тема 1: Легкая атлетика (21 ч)

Планируемые результаты освоения курса: готовность и способность обучающихся к саморазвитию самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию: Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования по ТБ к местам проведения. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале. Адекватного понимания причин успешности учебной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы, демонстрировать уровень физической подготовленности. Научить правильно сохранять дыхание

1	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба	2/09	Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях. Активно и уважительно включаться в общение и взаимодействию со сверстниками.
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	5/09	выполнять движения под счет слушать и выполнять команды. Использовать общие приемы решения поставленных задач
3	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	7/09	Распределять свои силы во время бега. Осваивать умение использовать положение рук и ног при старте
4	Бег на результат 30, 60 м. круговая эстафета	9/09	Распределять свои силы во время бега. Пробегать с максимальной скоростью.
5	Прыжки в длину по заданным ориентирам	12/09	Распределять свои силы , технически держать корпус .использовать общие приемы поставленных задач
6	Прыжок в длину способом согнув ноги.	14/09	использовать общие приемы поставленных задач Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований
7	Прыжки в высоту с места	16.09	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений

8	Прыжок в высоту с разбега..	19.09	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений
9	Метание Бросок теннисного мяча на дальность на точность	21.09	Контролировать процесс и оценивать результат, владеть средствами саморегуляции и рефлексии .
10	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	23.09	Осваивать технику метания, описывать технику. Соблюдать правила безопасности
11	Метание Бросок набивного мяча	26.09	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
12	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	28.09	Организовывать места занятий физическими упражнениями .планировать учебное сотрудничество
13	Равномерный бег 5 минут. Игра салки на марше.	30.09	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
14	Чередование бега и ходьбы	3.10	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
15	Равномерный бег 6 мин.игра третий лишний	5.10	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения
16	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы	7.10	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
17	Чередование бега и ходьбы (90м бег и 90 м ходьба)	10.10	Организовывать места занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила поведения
18	Бег равномерный 8 мин. Чередование бега 100м и ходьбы 80 м.	12.10	Организовывать места занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила поведения
19	Бег 8 мин игра на буксире	14.10	Организовывать места занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила поведения
20	Кросс 1 км по пересеченной местности игра охотники и утки	17.10	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения

21	Равномерный бег 8 мин	19.10	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
----	-----------------------	-------	--

Тема 2 Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

Планируемые результаты по освоению данного раздела. Учебно – познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Научиться принимать – и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости). Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без, условиями их реализации. адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики, активно играть. Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Научиться слушать и вступать в диалог. Участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

22	Вводный урок ТБ при проведении занятий гимнастики. Кувырок вперед.	21/10	Ознакомиться с правилами организации на уроках. Выполнение акробатических элементов.
23	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед назад.	24/10	Выполнение строевых команд, акробатические элементы отдельно и в комбинации.
24	Кувырок назад и перекат стойка на лопатках ОРУ	26/10	Выполнение акробатического комплекса. Показать основную стойку. Различать команды
25	ОРУ. Выполнение команд становись. Перестроение из колонны по одному, по три, четыре..	28/10	Называть и различать построения. регулировать эмоции в процессе построения и перекатов
26	Отжимания Подъемы туловища из положения лежа на спине.	31/10	Проявлять смелость волю. Решительность осваивать умения группироваться.
27	ОРУ. Выполнение команд становись, вольно. Игра вышибалы.	2/11	Осваивать универсальные действия и умения по выполнения данных команд.
28	Выполнение команд. Перестроение. Подъем туловища из положения лежа на спине.	11/11	Различать и выполнять самостоятельно упражнения. правильно выполнять команды под счет.
29	Выполнение команд становись, равняйся, смирно. Игра вышибалы	14/11	Принимать и сохранять учебную задачу, выполнять упражнения самостоятельно
30	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Игра посадка картофеля	16/11	Осваивать универсальные умения по выполнению висов .развивать навыки сотрудничества в разных ситуациях

31	Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. развитие силовых способностей	18/11	Адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения заданий.
32	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание в висе, подтягивание в висе.	21/11	Проявлять качество силы и координации, выносливости при выполнении висов
33	Подтягивание .Висы	23/11	Участвовать в коллективном обсуждении комбинаций. Находить и устранять ошибки.
34	Подтягивание в висе лежа, согнувшись. Строевые упражнения..	25/11	. Различать по воздействию на развитие основных физических качеств
35	Подтягивание. ОРУ игра кованы раскованы. Опорный прыжок	28/11	Осваивать универсальные умения по выполнению висов .развивать навыки сотрудничества в разных ситуациях
36	Подтягивание . ору. Подтягивание в висе лежа, согнувшись.	30/11	Принимать и сохранять учебную задачу. Направленную на формирование и развитие двигательных качеств
37	Опорный прыжок, лазанье по гимнастической стенке	2/12	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении
38	Перелазание через препятствия . Опорный прыжок ,на горку матов	5/12	. Активно включают Принимать и сохранять учебную задачу. Направленную на формирование и развитие двигательных качеств
39	Опорный прыжок .Лазание по гимнастической стенке	7/12	.продемонстрировать полученные навыки выполнения .

### Тема 3 подвижные игры 10 часов

Планируемые результаты освоения данного курса. Приобретение знаний и навыков в системе физических упражнений. Использование учебного материала не только освоенного ими на уроках но и на уроках по другим предметам Развитие самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований. Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально нравственности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей Формирование умений взаимодействовать в группах..Выбирать наиболее эффективные способы решения игровых ситуаций.

40	Подвижные игры ТБ при проведении подвижных игр Пустое место	9/12	Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях. Участвовать в коллективной игре и взаимодействовать между собой
41	Ору пустое место, белые медведи.	12/12	Проявлять качества силы , координации и выносливости. оценивать правильность выполнения двигательных качеств.
42	ОРУ игры с прыжки по полосам,	14/12	Проявлять качества координации

	хитрая лиса, платочек		и при выполнении игр. Выявлять характерные ошибки
43	ОРУ . космонавты, белые медведи. Эстафеты с обручами	16/12	Выполнять и играть дружно в своей команде.
44	ОРУ. Игры космонавты , белые медведи. Эстафеты с обручами	19/12	Проявлять качества силы , координации и выносливости. оценивать правильность выполнения двигательных качеств.
45	Пустое место, белые медведи,. Эстафеты с обручами	21/12	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении двигательных действий.
46	Прокати быстрее мяч, космонавты.	23/12	Называть игры и формулировать их правила
47	ОРУ прыжки по полосам Эстафеты.	26/12	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. соблюдать правила поведения.
48	ОРУ. Веревочка под ногами. Волк во рву.	28/12	Характеризовать показатели физического развития. Физической подготовленности
49	ОРУ. Эстафеты с мячами. Обручами, скакалками. Игры	30.12	Характеризовать показатели физического развития. Физической подготовленности в коллективной игре.

Тема 4 Лыжная подготовка 17 часов.

Планируемые результаты освоения данного курса. Учебно- познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. Мотивационная основа на занятиях на свежем воздухе. Умение принимать и сохранять учебную задачу направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Скоростной выносливости. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке, анализировать выполненные действия Выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. Научиться слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками.

50	ТБ на занятиях. Лыжной подготовкой .Ознакомление с техникой торможения на лыжах	13..01	Ознакомиться с тб на занятиях. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
51	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью	16.01	Освоить технику передвижения дистанции в свободном стиле.
52	Попеременный двухшажный ход с палками	18.01	Ознакомление с техникой нового хода. Общаться и взаимодействовать между собой
53	Одновременный двухшажный ход.	20.01	.Освоение техникой данного хода. Формировать развитие двигательных качеств скоростной выносливости.
54	Совершенствование техники	23.01	Осваивать передвижения на



	попеременного и одновременного двухшажного хода		лыжах адекватно воспринимать оценку учителя.
55	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода	25.01	Описывать технику выполнения основной стойки объяснять в каких случаях она используется
56	Техника подъема полувелочкой и лесенкой	27.01	Активно включаться в процесс выполнения на лыжах, осуществлять анализ выполненных действий
57	Техника подъема полувелочкой и лесенкой	30.01	Активно включаться в процесс выполнения на лыжах, осуществлять анализ выполненных действий
58	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1.02	Активно включаться в процесс выполнения на лыжах, осуществлять анализ выполненных действий
59	Совершенствование техники передвижения на лыжах	3.02	Демонстрировать технику выполнения передвижения и основной стойки
60	Развитие выносливости и ходьбы на лыжах по пересеченной местности.	6.02	Демонстрировать технику выполнения передвижения .осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах
61	Совершенствование техники передвижения на лыжах	8.02	Активно включаться в процесс выполнения на лыжах, осуществлять анализ выполненных действий
62	Соревнование на дистанции 1 км с раздельным стартом.	10.02	Проявлять выносливость при прохождении дистанции разучиваемыми способами
63	Совершенствование техники передвижения на лыжах	13.02	Закрепление технику изученного хода находить ошибки и устранять их
64	Совершенствование техники передвижения на лыжах	15.02	Закрепление техники изученных ходов. находить ошибки и устранять их. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
65	Совершенствование техники передвижения на лыжах	17.02	Демонстрировать технику передвижения . принимать и сохранять учебную задачу
66	Совершенствование техники передвижения на лыжах	27.02	Демонстрировать технику передвижения . принимать и сохранять учебную задачу
67	Развитие выносливости и ходьба на лыжах по пересеченной местности	1.03	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении по

			пересеченной местности.
--	--	--	-------------------------

Тема 5 Спортивные игры на основе баскетбола. Футбола ,волейбола. 24 часа

Планируемые результаты освоения курса: Ознакомления с правилами ТБ во время спортивных игр, таких как баскетбол и волейбол. Изучить правила этих игр. Овладеть техникой держания , передачи ,ловли ,ведения. бросков мяча. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований и спортивных игр. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижных игр. Научиться демонстрировать уровень физической подготовленности. Выполнять жизненно важными навыками и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Освоить технику прямой подачи, нападающего удара, приема .Овладеть техникой перемещения в стойке.

68	Подвижные игры на основе баскетбола	3.03	Освоить технику перемещения приставными шагами. Ходьба и бег с выполнением задания.
69	Подвижные игры на основе баскетбола	6.03	Освоение владением мяча в подвижных играх. Осуществление контроля в совместной деятельности
70	Подвижные игры на основе баскетбола. Мини-баскетбол	10.03	Владение мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе игры мини баскетбол.
71	Игра в мини баскетбол. Эстафета с мячами	13.03	Освоение владением мяча в подвижных играх. Осуществление контроля в совместной деятельности
72	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в кольцо двумя руками от груди	15.03	Технически правильно выполнять заданные действия в баскетболе
73	Эстафеты. Мини баскетбол . игра снайперы.	17.03	Освоение владением мяча в подвижных играх. Осуществление контроля в совместной деятельности
74	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски в кольцо двумя руками от груди..	20.03	Закрепление техники владения мячом. Использование данных упражнений в комбинации.
75	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами	22.3	Закрепление техники владения мячом. Использование данных упражнений в комбинации.
76	. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами	24.03	Владение мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе эстафеты.
77	Игра в мини баскетбол	3.04	Владение мячом в различных стойках при игре. . Игра в мини-баскетбол
79	Подвижные игры на основе баскетбола	5.04	Освоение бросков с места и в движение продемонстрировать

			уровень подготовленности в подвижных играх.
80	Подвижные игры на основе баскетбола	7.04	Освоение бросков с места и в движение демонстрировать уровень подготовленности в подвижных играх.
81	Подвижные игры на основе футбола.	10.04	Освоение комбинаций из новых элементов. Демонстрирование своей подготовленности
82	Подвижные игры на основе футбола.	12.04	Научиться владеть мячом, передачам на расстоянии. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
83	Подвижные игры на основе футбола.	14.04	Демонстрирование своей подготовленности. Находить ошибки при выполнении, отбирать способы их исправления.
84	Подвижные игры на основе футбола.	17.04	Демонстрирование своей подготовленности. Находить ошибки при выполнении, отбирать способы их исправления
85	Подвижные игры на основе футбола..	19.04	Научиться владеть мячом, передачам на расстоянии. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
86	Подвижные игры на основе футбола.	21.09	Демонстрирование своей подготовленности. Находить ошибки при выполнении, отбирать способы их исправления
87	Подвижные игры на основе волейбола	24.04	Научиться владеть мячом, передачам на расстоянии. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
88	Подвижные игры на основе волейбола	26.04	Научиться владеть мячом, передачам на расстоянии. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
89	Подвижные игры на основе волейбола	28.04	Демонстрирование своей подготовленности. Находить ошибки при выполнении, отбирать способы их исправления
90	Подвижные игры на основе волейбола	3.05	Демонстрирование своей подготовленности. Находить ошибки при выполнении, отбирать способы их исправления
91	Подвижные игры на основе волейбола	5.05	Научиться владеть мячом, передачам на расстоянии. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Тема 6 Легкая атлетика 10 часов.

Планируемые результаты освоения курса. готовность и способность обучающихся к саморазвитию самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию: Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования по ТБ к местам проведения. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале. Адекватного понимания причин успешности учебной деятельности. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы, демонстрировать уровень физической подготовленности.

92	Ходьба и бег	10.05	Совершенствование техники длительного бега с переходом на ходьбу. . следить за системой дыхания.
93	Ходьба и бег	12.05	Совершенствование бега и ходьбы с максимальной скоростью
94	Ходьба и бег	15.05	Закрепление выполнения бега и ходьбы, ,бегать с максимальной скоростью
95	Ходьба и бег	17.05	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
96	Прыжки	19.05	Описывать технику прыжковых упражнений. правильно выполнять основные движения при прыжках
97	Прыжки	22.05	.осваивать технику прыжковых упражнений, научиться технически правильно отталкиваться и приземляться
98	Прыжки	24.05	осваивать технику прыжковых упражнений, научиться технически правильно отталкиваться и приземляться
99	Метание мяча	26.05	Совершенствование метания набивного мяча из различных заданных положений.
100	Метание мяча	26.06	Закрепление ловли набивного мяча из различных упражнений.
101	Метание мяча	29.05	Правильно выполнять основные элементы в метании мяча из различных положений
102	Метание мяча	30.05	Проявлять качества силы,

			быстроты и координации при метании малого мяча..Демонстрация уровня физической подготовленности.
--	--	--	--