

# Рабочая программа по предмету «Физическая культура», 4 класс (3 часа в неделю – 102 часа)

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании федерального компонента государственного стандарта начального общего образования по физической культуре, примерной программы начального общего образования по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов»

**Цель данной программы обучения:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

### **Задачи:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям их таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшением осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладения школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умениям взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

## 2. Планируемые результаты изучения учебного курса

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

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

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

### 3. Содержание учебного предмета

### 4. Тематическое планирование по разделам

<i>№</i>	<i>Название раздела</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Итого часов по разделам</i>
<i>1</i>	<i>Легкая атлетика</i>	<i>14, 12</i>	<i>26</i>
<i>2</i>	<i>Баскетбол</i>	<i>3, 7, 4</i>	<i>14</i>
<i>3</i>	<i>Подвижные игры</i>	<i>10, 8, 8, 6</i>	<i>32</i>
<i>4</i>	<i>Гимнастика</i>	<i>13</i>	<i>13</i>

5	Лыжная подготовка	12	12
6	Эстафеты	1, 4	5
	<b>Итого</b>		<b>102</b>

### 5. Календарно – тематическое планирование по физической культуре, 4 класс

№	№ в разделе	Тема раздела, урока	Дата план	Дата факт	Примечание
		<b>Лёгкая атлетика – 14 часов, баскетбол – 3 часа, подвижные игры-10 часов</b>			
1.	1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке. Совершенствование техники ходьбы и бега. Игра «Смена сторон».	02.09		
2.	2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. Обучение технике высокого старта.	05.09		
3.	3.	Прыжок в длину с места. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку».	06.09		
4.	4.	Совершенствование навыков комплекса упражнений на развитие физических качеств.	09.09		
5.	5.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	12.09		
6.	6.	<b>Прыжок в длину с места.</b> Бег 30 м.. Игры со скакалками	13.09		
7.	7.	<b>Бег на 30м.</b> П/и «Кот и мыши».	16.09		
8.	8.	Бег на 60 метров. Прыжки через короткую скакалку. П/и«Невод».	19.09		
9.	9.	<b>Бег на 60м.</b> Команда «Построение в шеренгу»,	20.09		
10.	10.	<b>Прыжки через скакалку.</b> П/и «Зайцы в огороде».	23.09		
11.	11.	Бег на выносливость. П/и «Волк во рву».	26.09		
12.	12.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики «Считалки»; «Горелки».	27.09		
13.	13.	Обучение технике бросков набивного мяча на дальность и на заданное расстояние. П/и «Волк во рву».	30.09		
14.	14.	Совершенствование навыков при выполнении силовых упражнений.	03.10		
15.	15.	Игры со скакалками «Забегалы», «Люлька»	04.10		
16.	16.	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». П/и «Невод».	07.10		
17.	17.	<b>Совершенствование бега на выносливость.</b> П/и «Салки на марше».	10.10		
18.	18.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры для подготовки к строю «Построимся», «Быстро встань в колонну»	11.10		
19.	19.	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> ОРУ с набивными мячами.	14.10		
20.	20.	Техника челночного бега – 3*10м. Метание в горизонтальную цель. П/и «День и ночь».	17.10		
21.	21.	<b>Метание в горизонтальную цель.</b> Игры с прыжками.	18.10		

22.	22.	<i>Техника челночного бега – 3*10м.</i> П/и «Перестрелка», «Волк во рву»	21.10		
23.	23.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Техника передачи мяча снизу.	24.10		
24.	24.	Техника передачи мяча снизу.	25.10		
25.	25.	Совершенствование техники передачи и ловли баскетбольного мяча 2-мя руками от груди. Игра-эстафета с обручами.	28.10		
26.	26.	Совершенствование техники передачи, ловли, <i>ведения баскетбольного мяча в движении.</i>	07.11		
27.	27.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Метко в цель», «Гонка мячей»	08.11		
		<b>Гимнастика – 13 часов, подвижные игры – 8 часов.</b>			
28.	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Совершенствование строевых команд, обучение кувырку назад. вперёд.	11.11		
29.	2	Совершенствование кувырка вперёд, назад. Обучение стойке на лопатках перекатом назад.	14.11		
30.	3	Игры лазанием и перелезанием. «Поезд», «Быстро шагай»	15.11		
31.	4	Стойка на лопатках. <i>Техника выполнения кувырков вперёд и назад.</i>	18.11		
32.	5	<i>Техника стойки на лопатках перекатом назад.</i> Упражнение на брюшной пресс.	21.11		
33.	6.	Игры с прыжками «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»	22.11		
34.	7.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, упражнение «мост». Упражнение на брюшной пресс.	25.11		
35.	8.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, упражнению «мост». <i>Эстафета – ведение мяча на скорость.</i>	28.11		
36.	9.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Мяч соседу», «Мяч на полу».	29.11		
37.	10.	<i>Упражнения на равновесие: на гимнастической скамейке, на бревне.</i>	02.12		
38.	11.	<i>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений.</i>	05.12		
39.	12.	Игры на развитие внимания «Правильно-неправильно», «Быстро шагай»	06.12		
40.	13.	Висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.	09.12		
41.	14.	Совершенствование вися. Разучить опорный прыжок.	12.12		
42.	15.	Игры лазанием и перелезанием. П/и «Поезд», «Альпинисты»	13.12		
43.	16.	<i>Упражнения на равновесие.</i> Техника опорного прыжка.	16.12		
44.	17.	Совершенствование техники опорного прыжка. <i>Висы на низкой перекладине.</i>	19.12		
45.	18.	Игры на развитие внимания «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»	20.12		
46.	19.	<i>Зачёт по опорному прыжку.</i>	23.12		
47.	20	Игры: «Запрещённое движение»; «Передал – садись».	26.12		
48.	21	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Бегуны и метатели», «Передал – садись»	27.12		
		<b>Лыжная подготовка – 12 часов, баскетбол – 7 часов, подвижные игры-8 часов, эстафеты-1 час</b>			
49.	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Построения и перестроения на лыжах. Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.	30.12		
50.	2	Техника скользящего шага, торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска.	09.01		
51.	3	Игры на занятии в зимнее время «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель»	10.01		

52.	4.	<i>Передвижение с палками.</i> Техника торможения плугом	13.01		
53.	5	Координация работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Комплекс ОРУ «Разминка лыжника».	16.01		
54.	6	Техника попеременного двухшажного хода.	17.01		
55.	7	Игры на занятии в зимнее время «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	20.01		
56.	8	<b>Техника попеременного двухшажного хода.</b>	23.01		
57.	9	Игры на занятии в зимнее время «День и ночь», «Не задень»	24.01		
58.	10	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	27.01		
59.	11	<b>Техника поворотов переступанием в движении.</b>	30.01		
60.	12	Игры на занятии в зимнее время «Быстрый лыжник», «Попади снежком в цель»	31.01		
61.	13	Техника подъёма на склон 15-20 градусов, техника спуска со склона в низкой стойке.	03.02		
62.	14	<b>Техника передвижения на лыжах, выполнения подъёмов и спусков.</b>	06.02		
63.	15	Передвижение на лыжах по пересечённой местности	07.02		
64.	16	<b>Зачёт по технике скольжения без палок.</b> Игра «Быстрый лыжник».	10.02		
65.	17	<b>Соревнования на лыжах на дистанции 1км.</b>	13.02		
66.	18	Игры на занятии в зимнее время «Биатлон», «Догонялки по кругу»	14.02		
67.	19	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Способы ведения мяча, передача мяча с выполнением 2-х шагов	17.02		
68.	20	Техника передачи мяча с выполнением 2-х шагов. <b>Броски набивного мяча из - за головы.</b>	20.02		
69.	21	Техника передачи мяча с выполнением 2-х шагов. <b>Броски набивного мяча из - за головы.</b>	21.02		
70.	22	Передача мяча в движении в парах. Броски по кольцу. <b>Ведение мяча на скорость.</b> П/и «Мяч среднему»	24.02		
71.	23	Техника передачи мяча в движении – на скорость (в парах). Техника бросков по кольцу.	27.02		
72.	24	Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»	28.02		
73.	25	Техника бросков по кольцу. <b>Техника передачи мяча в движении – на скорость (в парах).</b>	03.03		
74.	26	Техника передачи мяча в движении – на скорость (в парах). <b>Техника бросков по кольцу.</b>	06.03		
75.	27	Эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч»	07.03		
76.	28	Упражнение на брюшной пресс.	10.03		
		<b>Лёгкая атлетика – 12 часов, баскетбол – 4 часов, подвижные игры- бчасов, эстафеты-5 часов</b>			
77.	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. Метание малого мяча с разбега в цель.	13.03		
78.	2	Встречная эстафета с мячом. Круговая эстафета.	14.03		
79.	3	Техника метания малого мяча с разбега в цель. Прыжки в высоту способом «ножницы». Челночный бег 3*10м	17.03		
80.	4	Техника прыжка в высоту способом «ножницы». <b>Техника метания малого мяча с разбега в цель.</b> Челночный бег 3*10м.	27.03		
81.	5	Эстафеты «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Наступление»	28.03		
82.	6	Техника прыжков высоту способом «ножницы».	31.03		

		П/и «Переправа».			
83.	7	<b>Техника прыжков высоту способом «ножницы».</b>	03.04		
84.	8	Игры: «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната»	04.04		
85.	9	Выполнение строевых упражнений. П/и «Перестрелка ».	07.04		
86.	10	<b>Выполнение строевых упражнений.</b> Разучить правила игры «Пионербол».	10.04		
87.	11	Игры: «Выбей мяч у соперника», «Салки с ведением мяча» Челночный бег. Учёт.	11.04		
88.	12	Передаче мяча от груди партнёру. Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м.	14.04		
89.	13	Ловля и передача мяча в движении. П/и «Гонка мячей по кругу».	18.04		
90.	14	Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Успей пробежать», «Пионербол»	21.04		
91.	15	<b><u>Прыжок в длину с места.</u></b> Игра «Пионербол»	24.04		
92.	16	Строевые упражнения. <b>Бег 30 м.</b> П/и «Удочка».	25.04		
93.	17	<b><u>Промежуточная аттестация. Тест</u></b> Твои физические способности.	28.04		
94.	18	<b><u>Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лёжа (д)</u></b>			
95.	19	Высокий старт и стартовый разгон до 15м. <b>Шестиминутный бег.</b>			
96.	20	Игры «Борьба в квадратах», «Борьба за мяч» Прыжки через скакалку.			
97.	21	<b>Бег на дистанции 1км.</b> Линейная эстафета.			
98.	22	Эстафеты: Эстафета с прыжками в длину, бегом, с мячами.			
99.	23	Техника выполнения строевых упражнений. П/и «Перестрелка».			
100.	2	Эстафеты с гимнастическими элементами.			
101.	25	Подвижные игры.			
102.	26	Чему мы научились за год. Подвижные игры.			
103.	27				