

Календарно – тематическое планирование.

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>			
1	4в		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивным, подвижным играм. Высокий старт.
2	4в		Бег 30 м с высокого старта. Игра «Белые медведи».
3	4в		Бег 60 м. на результат с высокого старта. Игра «Пустое место».
4	4в		Прыжок в длину с места - учет. Бег до 6 мин. Игра «Команда быстроногих».
5	4в		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель. Игра «Смена сторон».
6	4в		Круговая эстафета. Подтягивание. Игра «Гуси-гуси».
7	4в		Челночный бег 3х10-учет, метание малого мяча на заданное расстояние.
8	4в		Бросок набивного мяча 2 кг разными способами .
9	4в		Контрольные упражнения -бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.
10	4в		Преодоление полосы препятствий. Метание мяча на дальность-учет.
11	4в		Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», «согнув ноги»
12	4в		Встречные эстафеты с палочкой. Прыжки на короткой скакалке.
<b>Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)</b>			
13	4в		Т/б. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал-садись».
14	4в		Передвижение, ведение мяча одной рукой в беге и на месте. Игра «Мяч среднему».
15	4в		Комбинации из основных элементов, техника передвижения, ловля и передача мяча на месте, в треугольнике.
16	4в		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте - учет. Спортивная эстафета с мячом.
17	4в		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».
18	4в		Ведение мяча по прямой. Броски мяча двумя руками от груди. Игра «Гонки мячей по кругу».
19	4в		Ведение мяча с изменением направления движения. Броски мяча в кольцо после ведения. Игра «Обгони мяч».
20	4в		Бросок мяча после ловли. Игра «Борьба за мяч».
21	4в		Передача мяча в парах и тройках. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка».
22	4в		Передача мяча от головы в парах - учет. Эстафеты с элементами баскетбола.
23	4в		Комбинация из освоенных элементов: владение мячом, ловля, передача, ведение, бросок. Игра

			«Школа мяча».
24	4в		Ведение мяча с изменением скорости, учебная игра в мини-баскетбол.
<b>Гимнастика (21 час)</b>			
25	4в		Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Комплекс упражнений с мячами. Кувырок вперед.
26	4в		Профилактика травматизма. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
27	4в		Кувырки вперед-назад в группировке. Стойка на лопатках. Игра «Совушка».
28	4в		Подбор одежды для занятий гимнастикой. Лазание по гимнастической стенке.
29	4в		Перекатом назад стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Игра «Космонавты».
30	4в		Комплекс упражнений с обручем. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Маскировка в колонне».
31	4в		Равновесие. Ходьба по бревну приставными шагами.
32	4в		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Вис на гимнастической стенке согнув ноги. Игра «Западня».
33	4в		Акробатические соединения. Гимнастическая полоса препятствий.
34	4в		Опорный прыжок «ноги врозь», «вскок в упор присев, соскок прогнувшись».
35	4в		Висы и упоры. Ходьба по бревну гимнастическим шагом, с разворотом вокруг себя.
36	4в		Подъём туловища - тест. Акробатическое упражнение «пистолетик».
37	4в		Упражнения со скакалкой, упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, опорные прыжки.
38	4в		Стойка на лопатках - учет. Акробатические соединения.
39	4в		Комплекс упражнений со скакалкой. Подтягивание в висе.
40	4в		Три кувырка вперед слитно - учет. Упражнения на гимнастической стенке.
41	4в		Строевые упражнения. Строевой шаг. Тест на гибкость (наклоны вперед).
42	4в		Два кувырка назад слитно - учет. Вис на перекладине.
43	4в		Длинный кувырок вперед. Спортивные эстафеты с элементами гимнастики.
44	4в		Кувырок вперед – учет. Эстафеты с преодолением препятствий.
45	4в		Подтягивание. Гимнастическая полоса препятствий.
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>			
46	4в		Т/б и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.
47	4в		Дистанция 1 км со средней скоростью, преодоление ворот при спуске в средней стойке.
48	4в		Техника попеременного двухшажного хода (обучение), техника преодоления ворот - совершенствование.
49	4в		Торможение плугом. Эстафеты с лыжными палками.

50	4в		Техника попеременного двухшажного хода – совершенствование.
51	4в		Подъем елочкой на склон 45° Техника спусков. Дистанция 1 км.
52	4в		Техника спусков со склона – совершенствование, эстафеты с лыжами и палками.
53	4в		Техника подъема елочкой - учет. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 1,5 км.
54	4в		Дистанция 2 км, техника подъёма на склон наискось.
55	4в		Техника торможения плугом - учет. Спуск в средней стойке.
56	4в		Совершенствовать технику изученных ходов. Повороты переступанием в движении – учет.
57	4в		Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.
58	4в		Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.
59	4в		Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.
60	4в		Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.
61	4в		Круговая эстафета с этапом по 150 м.
62	4в		Прохождение дистанции 1 км. на время.
63	4в		Дистанция 2 км. на выносливость - учет.
<b>Спортивные игры. Баскетбол (5 часов)</b>			
64	4в		ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди, ведение мяча змейкой.
65	4в		Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.
66	4в		Техника ведения мяча - учет. Совершенствование техники передачи мяча.
67	4в		Техника передачи мяча - учет. Броски по кольцу.
68	4в		Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.
<b>Спортивные (подвижные) игры (7 часов)</b>			
69	4в		ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.
70	4в		Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.
71	4в		Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).
72	4в		Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.
73	4в		Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.
74	4в		КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.
75	4в		Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка,

			М – футбол. Подведение итогов.
<b>Спортивные игры. Волейбол. (11 часов)</b>			
76	4в		ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.
77	4в		Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.
78	4в		Техника -набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.
79	4в		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча снизу.
80	4в		Техники набрасывания мяча над собой - учет. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу.
81	4в		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.
82	4в		Техника приема и передачи мяча в парах - учет.
83	4в		Совершенствование приема и передачи мяча в парах.
84	4в		Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.
85	4в		Отработка технических действий волейбола. Игра «Школа мяча»
86	4в		Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>			
87	4в		ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием - обучение.
88	4в		Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием - совершенствование. Техника метания набивного мяча.
89	4в		Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.
90	4в		Высокий старт (техника) - учет. Метание набивного мяча.
91	4в		Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Игра «Рыбаки и рыбки».
92	4в		Выполнение на оценку техники высокого старта. Прыжки через скакалку за 1 мин - учет.
93	4в		Бег 60 м. на результат-учет. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов.
94	4в		Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. Игра «Третий лишний».
95	4в		Метание малого мяча вдаль-учет. Круговая эстафета
96	4в		Техника разбега в прыжках в длину. Встречная эстафета с палочкой.

<b>97</b>	<b>4в</b>		Техника метания мяча в цель. Развитие выносливости, бег до 8 мин.
<b>98</b>	<b>4в</b>		Бег 1000 м-учет. Совершенствование передачи эстафетной палочки.
<b>99</b>	<b>4в</b>		Прыжки в длину с места – учет, Отжимание - техника выполнения.
<b>100</b>	<b>4в</b>		Вис на перекладине на согнутых руках, подъем туловища.
<b>101</b>	<b>4в</b>		Челночный бег 3x10 м – учет.
<b>102</b>	<b>4в</b>		Эстафеты – закрепление пройденного материала.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4-го класса МОУ – СОШ №8 разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по «Физической культуре», авторской программы по предмету «Физическая культура» 1-4 классы В.И.Ляха, «Просвещение» 2016 год.

Программа реализуется по УМК «Школа России». Для реализации содержания учебного предмета физическая культура используется учебник Лях В.И. «Просвещение» для 1-4 класса.

**Целью** предмета «Физическая культура» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

## Место учебного предмета в учебном плане

По учебному плану МОУ – СОШ №8 на изучение предмета «Физическая культура» в четвертом классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

#### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;



- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке). Учащиеся с подготовительной и специальной группой здоровья занимаются вместе с основной группой, но с уменьшенной нагрузкой, без сдачи нормативов, участия в соревнованиях и играх с увеличенной нагрузкой. Освобожденные от уроков физической культуры по состоянию здоровья на длительный срок оцениваются по теоретической части (доклады, беседы, тесты, рефераты по пройденным темам).

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия, команды.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.

Опорные прыжки с разбега.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления, челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, в длину и высоту.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение.

**Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование  
по физической культуре в 4-х классах**

№	Раздел, тема	часы	Форма контроля
1	Легкая атлетика	12	Выполнение нормативов ( 4 ч )
2	Спортивные игры. Баскетбол	12	Выполнение нормативов ( 2 ч )
3	Гимнастика	21	Выполнение нормативов ( 6 ч )
4	Лыжная подготовка	18	Выполнение нормативов ( 4 ч )
5	Спортивные игры. Баскетбол	5	Выполнение нормативов ( 2 ч )
6	Спортивные (подвижные) игры	7	
7	Спортивные игры. Волейбол	11	Выполнение нормативов ( 2 ч )
8	Легкая атлетика	16	Выполнение нормативов ( 7 ч )
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>Из них ( 27 ч )</b>