

# Муниципальное общеобразовательное учреждение – Лицей г. Маркса

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель ШМО  /Н.М. Зотова</p> <p>Протокол № 1</p> <p>от « 29 » августа 2018 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР  А.Т.Газизова/ « 29 » августа 2018г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МОУ- Лицей г. Маркса  С.А. Акимов/</p> <p>Приказ № 258 от «01» сентября 2018 г.</p> 
--	--	---

## Рабочая программа

по физической культуре  
для 4 класса

Составитель РП  
Газизова А.Т.,  
учитель начальных классов  
высшая квал. категория

г. Маркс

2018 - 2019 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Физическая культура» адресована учащимся 4 класса и составлена на основе документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10. 2009 № 373, зарегистрированный Минюстом России 22. 12. 2009 № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
4. Приказ Минобрнауки России от 5 июля 2017 г. № 629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Место предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе— 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 ч на один год обучения (по 3ч в неделю).

## Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке,

тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

## Содержание тем учебного предмета «Физическая культура»

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физической деятельности	8
3	Физическое совершенствование	90
	ИТОГО	102

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
<b>Знания о физической культуре</b>					
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	03.09		
<b>Легкая атлетика</b>					
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	04.09		
3	Техника челночного бега	1	06.09		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	10.09		
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	11.09		
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	13.09		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
7	Техника паса в футболе	1	17.09		
<b>Легкая атлетика</b>					
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	18.09		
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1	20.09		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	24.09		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
12	Контрольный урок по футболу	1	25.09		
<b>Легкая атлетика</b>					
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	28.09		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	01.10		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	02.10		
<b>Легкая атлетика</b>					
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	04.10		

<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	08.10		
18	Тестирование виса на время	1	15.10		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
19	Броски и ловля мяча в парах	1	16.10		
20	Броски мяча в парах на точность	1	18.10		
21	Броски и ловля мяча в парах	1	22.10		
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	23.10		
23	Подвижная игра «Осада города»	1	25.10		
24	Броски и ловля мяча	1	29.10		
25	Упражнения с мячом	1	30.10		
26	Ведение мяча	1	01.11		
27	Подвижные игры	1	05.11		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
28	Кувырок Вперед	1	06.11		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	08.11		
<b>Знания о физической культуре</b>					
30	Зарядка	1	12.11		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
31	Кувырок назад	1	13.11		
32	Круговая тренировка	1	15.11		
33	Стойка на голове и руках	1	19.11		
<b>Знания о физической культуре</b>					
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	26.11		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
35	Гимнастические упражнения	1	27.11		
36	Висы	1	29.11		
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	03.12		
38	Круговая тренировка	1	04.12		
39	Прыжки в скакалку	1	06.12		
40	Прыжки в скакалку в тройках	1	10.12		
41	Лазанье по канату в два приема	1	11.12		
42	Круговая тренировка	1	13.12		

43	Упражнения на гимнастическом бревне	1	17.12		
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1	18.12		
45	Махи на гимнастических кольцах	1	20.12		
46	Круговая тренировка	1	24.12		
47	Вращение обруча	1	25.12		
48	Круговая тренировка	1	27.12		
<b>Лыжная подготовка</b>					
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	31.12		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	10.01		
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	14.01		
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	15.01		
53	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	17.01		
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	21.01		
55	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	22.01		
56	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	24.01		
57	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	28.01		
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	29.01		
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	31.01		
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	04.02		
61	Передвижение и спуск на	1	05.02		

	лыжах «змейкой»				
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	07.02		
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	11.02		
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	12.02		
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	14.02		
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	18.02		
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	25.02		
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	26.02		
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	28.02		
<b>Легкая атлетика</b>					
70	Полоса препятствий	1	04.03		
71	Усложненная полоса препятствий	1	05.03		
72	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	07.03		
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	11.03		
<b>Знания о физической культуре</b>					
74	Физкультминутка	1	12.03		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
75	Знакомство с опорным прыжком	1	14.03		
76	Опорный прыжок	1	18.03		
77	Контрольный урок по опорному прыжку	1	19.03		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
78	Броски мяча через волейбольную сетку	1	21.03		
79	Подвижная игра «Пионер-бол»	1	25.03		
80	Упражнения с мячом	1	26.03		
81	Волейбольные упражнения	1	28.03		
82	Контрольный урок по волей-	1	01.04		

	болу				
<b>Легкая атлетика</b>					
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1	02.04		
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	04.04		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
85	Тестирование виса на время	1	08.04		
86	Тестирование наклона из положения стоя	1	15.04		
<b>Легкая атлетика</b>					
87	Тестирование прыжка в длину с места	1	16.04		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
88	Тестирование подтягиваний и отжима-	1	18.04		
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1	22.04		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
90	Баскетбольные упражнения	1	23.04		
<b>Легкая атлетика</b>					
91	Тестирование метания малого мяча на точность	1	25.04		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
92	Спортивная игра «Баскетбол	1	29.04		
<b>Легкая атлетика</b>					
93	Беговые упражнения	1	30.04		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	02.05		
95	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	06.05		
96	Тестирование метания мешочка на дальность	1	07.05		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
97	Футбольные упражнения	1	13.05		
98	Спортивная игра «Футбол»	1	14.05		
<b>Легкая атлетика</b>					

99	Бег на 1000 м	1	16.05		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
100	Спортивные игры	1	20.05		
101	Подвижные и спортивные игры	1	21.05		
102	Подвижные и спортивные игры	1	23.05		