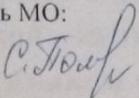
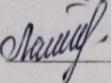


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа пос. Приморский  
муниципального района Ставропольский Самарской области

<p>РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей- предметников Протокол № <u>1</u> от «<u>29</u>» <u>08</u> 20<u>18</u> г. Руководитель МО: </p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Лапина Е.Б. «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>18</u> г.</p>	<p>Утверждаю Директор ГБОУ ООШ п.Приморский приказ № <u>8</u> от «<u>01</u>» <u>09</u> 20<u>18</u> г.  Ширманова Н.М.</p> 
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»  
4 класс

Срок реализации программы: 2018-2019 учебный год

Составитель:  
Тужилкина Анастасия  
Владимировна  
учитель физической культуры

2018 г.

**Уровень образования: начальное (основное) общее образование**

**Количество часов по учебному плану:**

**Всего - 102 ч/год; 3 ч/ неделю**

**Программа разработана на основе:**

**\* Примерной программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений с русским языком обучения и программы общеобразовательных учреждений авторов В.И. Ляха, В.Н. Шаулина «Физическая культура. 1-4 класс». Издательство «Просвещение», 2010.**

**\* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576.**

**Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.**

**УМК: «Школа России»**

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении ролей и функций в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными

понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Тематическое планирование**  
**Физическая культура. 4 класс**

№ п темы (раздела)	Название темы (раздела)	Количество часов
Глава 1.	<b>Раздел программы «Легкая атлетика»</b>	10
Глава 2.	<b>Раздел программы «Подвижные игры»</b>	18
Глава 3.	<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»</b>	21
Глава 4.	<b>Раздел программы «Лыжная подготовка»</b>	21
Глава 5.	<b>Раздел программы «Подвижные игры» на материале раздела «Спортивные игры». на основе баскетбола.</b>	21
Глава 6.	<b>Раздел программы «Легкая атлетика» Ходьба и бег.</b>	11

## Календарно-тематическое планирование

### Физическая культура. 4 класс

№ урока	№ урока раздела (темы)	Тема урока	Дата проведения	
			план	факт
<b>Раздел 1 «Легкая атлетика»</b>				
1	1	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Игра «Смена сторон».		
2	2	Встречная эстафета, бег на 30 м.		
3	3	Бег на скорость 30. Встречная эстафета.		
4	4	Бег на результат 30 м.		
5	5	Равномерный бег 5 мин.		
6	6	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.		
7	7	Прыжки в длину по заданным ориентирам.		
8	8	Прыжки в длину с места.		
9	9	Эстафетный бег. Челночный бег 3x10м.		
10	10	Эстафетный бег, эстафеты с гимнастическими предметами.		
<b>Раздел 2 «Подвижные игры»</b>				
11	1	Обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении в игре пионербол.		
12	2	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Контрольное тестирование прыжка через скакалку за 15 сек.		
13	3	Обучение ловли мяча в парах через волейбольную сетку.		
14	4	Обучение подачи мяча через волейбольную сетку. Игра по правилам пионербола.		

15	5	Закрепление подачи мяча Игра по правилам пионербола.		
16	6	Обучение ловли мяча в парах через волейбольную сетку.		
17	7	Тактические действия в игре пионербол.		
18	8	Тактические действия в игре пионербол.		
19	9	Эстафеты с обручами.		
20	10	Игра «Вышибалы».		
21	11	Эстафеты с мячом.		
22	12	Игра «Быстро по местам».		
23	13	Эстафеты с обручем.		
24	14	Игра «Вышибалы».		
25	15	Игра «Метко в цель».		
26	16	Игра «Третий лишний».		
27	17	Игра «Салки-догонялки».		
28	18	Игра «Кто быстрее», «Вышибалы»		
<b>Раздел 3 «Гимнастика с основами акробатики»</b>				
29	1	Кувырок вперед, кувырок назад.		
30	2	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.		
31	3	Кувырок вперед в группировке. Мост с помощью и самостоятельно.		
32	4	Перекаты в группировке.		
33	5	Стойка на лопатках.		
34	6	Закрепление. Кувырок вперед.		
35	7	Вис на согнутых руках, согнув ноги.		
36	8	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание.		
37	9	Упражнения на равновесие.		
38	10	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.		
39	11	Ходьба по бревну большими шагами и		

		выпадами.		
40	12	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.		
41	13	Перелезание через препятствия.		
42	14	Лазание по канату.		
43	15	Закрепление. Лазание по канату.		
44	16	Передвижения по гимнастическому бревну.		
45	17	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.		
46	18	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Танцевальные упражнения.		
47	19	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.		
48	20	Закрепление акробатических упражнений.		
49	21	Закрепление акробатических упражнений.		
<b>Раздел 4 «Лыжная подготовка»</b>				
50	1	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение в колонне с лыжами.		
51	2	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение в колонне с лыжами.		
52	3	Скользящий шаг с палками. Игра «Быстрый лыжник».		
53	4	Скользящий шаг с палками. Игра «Быстрый лыжник».		
54	5	Попеременный двушажный ход без палок Игра «За мной».		
55	6	Закрепление. Попеременный двушажный ход без палок.		
56	7	Закрепление. Попеременный двушажный ход без палок.		
57	8	Закрепление. Попеременный двушажный ход с		

		палками.		
58	9	Закрепление. Попеременный двушажный ход с палками.		
59	10	Повороты переступанием в движении.		
60	11	Спуски в высокой и низкой стойке.		
61	12	Спуски в высокой и низкой стойке.		
62	13	Эстафета «Быстрый лыжник».		
63	14	Эстафета «Быстрый лыжник».		
64	15	Торможение «Плугом» и упором.		
65	16	Торможение «Плугом» и упором.		
66	17	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой».		
67	18	Передвижение на лыжах до 2,5 км.		
68	19	Передвижение на лыжах до 2,5 км.		
69	20	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		
70	21	Передвижение на лыжах до 2,5 км.		
<p><b>Раздел 5 «Подвижные игры» на материале раздела «Спортивные игры». на основе баскетбола.</b></p>				
71	1	Бросок и ловля мяча на месте.		
72	2	Ведение мяча на месте.		
73	3	Ловля мяча на месте и в движении.		
74	4	Ведение мяча с изменением высоты отскока.		
75	5	Ловля и передача мяча в движении.		
76	6	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.		
77	7	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).		
78	8	Броски в цель (в кольцо).		
79	9	Броски в цель (в щит).		
80	10	Броски в цель (в обруч).		
81	11	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»		

82	12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
83	13	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
84	14	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
85	15	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
86	16	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
87	17	Игра «Точная передача».		
88	18	Игра «Охотники и утки».		
89	19	Игра «Вышибалы».		
90	20	Игра «Вышибалы».		
91	21	Игра «Мяч капитану».		
<b>Раздел 6 «Легкая атлетика»</b>				
<b>Ходьба и бег.</b>				
92	1	Ходьба и бег с изменением темпа.		
93	2	Челночный бег 3x10 м.		
94	3	Бег 30 м.		
95	4	Бег с эстафетной палочкой.		
96	5	Равномерный, медленный бег до 6 мин.		
97	6	Прыжки в длину с места.		
98	7	Прыжки в длину с разбега.		
99	8	Метание мяча в горизонтальную цель.		
100	9	Метание мяча в горизонтальную цель.		
101	10	Метание мяча в вертикальную цель.		
102	11	Кроссовая подготовка.		