

государственное бюджетное образовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с. Большой Толкай муниципального района  
Похвистневский Самарской области

Рассмотрено на заседании МО  
ГБОУ СОШ с. Большой Толкай  
Протокол № 1 от 30.08. 2018 г.

Согласовано:

Зам. директора по УВР:

 /Марухова Н. Ю./

Утверждаю:

Директор школы

 /Бочарова Е. И/



# Рабочая программа

По физической культуре для 4 класса

на 2018-2019 учебный год.

ГБОУ СОШ с. Большой Толкай

Составлена учителем физической культуры Абрамовой А. О.

**Учебно-тематическое планирование – 4 класс.**

№	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала	Дом.задание	Дата проведения	
									План	Факт.
1.	Лёгкая атлетика.	Виды ходьбы и бега.	3ч.	Изучение нового материала.	<b>1 четверть – 18 часов.</b> Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ №1 (сюжетно-ролевой). Подв. игра «Салки».		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила ТБ на уроках физ. культуры. Выполнять команды «Смирно!», «Вольно!»	Комплекс ОРУ № 1.		
2.				Изучение нового материала.	Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег 30 м. ОРУ.Подв. игра «Совушка», «Салки».		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с макс. скоростью до 30 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i> .	Комплекс ОРУ № 1.		
3.				Изучение нового материала.	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег 60 м. ОРУ. Подв. игра « К своим флажкам».	Тест – бег 30 м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с макс. скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция, бег на скорость</i> .	Комплекс ОРУ № 1.		

4.		Виды прыжков.	3 ч.	Изучение нового материала.	Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подв. игра « Запрещённое движение».		Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Комплекс ОРУ № 1.		
5-6				Совершенствование и углубление знаний, умений.	Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подв. игра «Класс! Смирно!». Эстафеты с бегом.	Тест – прыжок в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.	Комплекс ОРУ № 1.		
7		Бросок малого мяча.	3ч.	Изучение нового материала.	Построения и перестроения. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания.  Челночный бег 3*10м.  Подв. игра «К своим флажкам».	Тест – подтягиван.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи на дальность с места, из различных положений.	Комплекс ОРУ № 1.		
8-9				Совершенствование и углубление знаний,	Строевые упражнения, бег, ходьба, ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние. Челночный бег 3*10 м. Подв. игра	Тест – челночный бег 3*10м.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи на дальность с места, из различных положений.	Комплекс ОРУ № 1.		

				умений.	«Совушка».					
10-11		Бег по слабо пересечённой местности.	2 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений	Построения, ходьба, бег, ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Подв. игра «Класс! Смирно!»	Тест – бег 6 минут.	Бегать в равномерном темпе. Уметь бегать по слабо пересечённой местности до 1 км.  Знать понятие бег на <i>выносливость</i> .	Комплекс ОРУ № 1.		
12	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика. Строевые упражнения	3 ч.	Изучение нового материала.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Равномерный бег, ходьба с заданиями. ОРУ. Группировка: перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Наклоны вперёд к ногам из положения сидя. Подв. игра «Дедушка и детки»		Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы.	Комплекс ОРУ № 1.		
13 - 14				Совершенствование и углубление знаний, умений.	Основная стойка. Построения и перестроения. Равномерный бег, ходьба с заданиями. ОРУ. Группировки, перекаты в группировке.	Тест – наклон вперёд к ногам из положения сидя.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы.	Комплекс ОРУ № 1.		

15 -		Равновесия. Строевые упражнения.	2 ч.	Изучение нового материала.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнаст. скамейке. Перешагивание через мячи. Подв. игра «Бой петухов».		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Комплекс ОРУ № 1.		
16				Совершенствование и углубление знаний, умений.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнаст. скамейке. Стойка на носках, на одной ноге на гимнаст. скамейке. Перешагивание через мячи. Подв игра «Пятнашки».		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Комплекс ОРУ № 1.		
17-18		Лазание.	2ч.	Изучение нового материала.	Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег, ОРУ. Лазание по гимнастической стенке и канату. Подв. игра «Зайцы в огороде».		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь лазать по гимн. стенке, канату.	Комплекс ОРУ № 1.		
					<b>2 четверть – 14 час.</b>					

19	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом, метанием.	3 ч.	Изучение нового материала.	Построение, ходьба с заданием, бег, комплекс ОРУ № 2. Разучивание игры «Метко в цель».  Игры «Салки с мячом», «К своим флажкам».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием. Знать и выполнять правила изученных игр.	Комплекс ОРУ № 2.		
20-21				Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, ходьба с заданием, бег, комплекс ОРУ № 2. Подв игры «Метко в цель», «Волк во рву», «Класс! Смирно!».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием. Знать и выполнять правила изученных игр.	Комплекс ОРУ № 2.		
22		Подвижные игры со скакалкой.	1 ч.	Изучение нового материала.	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ №2. Разучивание подв. игры «Удочка». Игры «Волк во рву», «Пятнашки».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, с прыжками. Знать и выполнять правила изученных игр.	Комплекс ОРУ № 2.		

23		Эстафеты.	2 ч.	Изучение нового материала.	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ № 2. Разучивание новых эстафет.  Подв. игра «Два Мороза».		Знать правила при проведении эстафет, уметь играть в подвижные игры.	Комплекс ОРУ № 2.		
24				Совершенствование и углубление знаний, умений.	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ №2. Проведение эстафет. Подв. игра «Охотники и утки».		Знать и выполнять правила при проведении эстафет, уметь играть в подвижные игры.	Комплекс ОРУ № 2		
25-26	Гимнастика с элементами акробатики	Равновесие.  Строевые упражнения.	2 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений	Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнаст. скамейке. Ходьба по гимнаст. скамейке, перешагивание через мячи. Игра «Прыгающие воробушки».		Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Комплекс ОРУ № 2		

27-28		Опорный прыжок, лазание.	2 ч.	Изучение нового материала.	Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Подв. игра «Мяч водящему».		Уметь лазать по наклонной скамейке, перелезать через коня. Выполнять опорный прыжок.	Комплекс ОРУ № 2		
29		Акробатика. Танцевальные упражнения.	3 ч.	Изучение нового материала.	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой), комплекс ОРУ №2. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.  Подв игра «Удочка», «Зайцы в огороде».		Уметь выполнять танцевальные упражнения, соблюдать правила в коллективных играх.	Комплекс ОРУ № 2		
30-31				Совершенствование и углубление знаний, умений	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом), комплекс ОРУ №2. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.		Уметь выполнять танцевальные упражнения, соблюдать правила в коллективных играх.	Комплекс ОРУ № 2		

					Прыжки через короткую скакалку. Подв. игра «Дедушка и детки».					
32-33-34	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача баскетбольного мяча.	3 ч.	Изучение нового материала.	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом, прискоком). Комплекс ОРУ №3 с мячом. Эстафеты с мячом.  Подв игра «Охотники и утки».		Уметь выполнять ОРУ с мячом. Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ № 3.		
35-36	Лыжная подготовка	Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж.	2 ч.	Изучение нового материала.	<b>3 четверть – 18 час.</b> Построение. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание лыж. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами. Форма одежды лыжника. «Снежки».		Уметь подбирать лыжи и палки по росту, <i>знать правила пользования лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.</i> Уметь подгонять крепления.	Учиться подгонять крепления.		
37		Ступающий шаг без палок и с палками.	3 ч.	Изучение нового материала.	Переноска лыж способом под руку. Построение. Повторение ТБ на лыжах. Надевание лыж. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!». Ступающий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Снежки».		Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Катание на лыжах.		

38-39				Совершенство-вание и углубление знаний, умений	Переноска лыж способом под руку. Построение. Повторение ТБ на лыжах. Надевание лыж. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!». Ступающий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Снежки».		Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Катание на лыжах.		
40		Скользящий шаг без палок и с палками.	4 ч.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!» Скользящий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Кто быстрее?»		Уметь выполнять скользящий шаг без палок и с палками. <i>Иметь понятие об обморожении.</i>	Катание на лыжах.		
41-43				Совершенство-вание и углубление знаний, умений	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!» Скользящий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Кто быстрее?»		Уметь выполнять скользящий шаг без палок и с палками.	Катание на лыжах.		
44		Повороты переступанием	3 ч.	Изучение нового	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в		Уметь выполнять повороты переступанием.	Катание на лыжах.		

				материала.	одну шеренгу. Движение ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Подв. игра «Льдинка».					
45-46				Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу. Движение ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Подв. игра «Льдинка».		Уметь выполнять повороты переступанием.	Катание на лыжах.		
47		Подъёмы и спуски под уклон.	3 ч.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Движение ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Подв. игра «Кто дальше прокатится?»		Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. <i>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</i>	Катание на лыжах.		
48-49				Совершенствование и углубление знаний,	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Движение ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Подв.		Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. <i>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</i>	Катание на лыжах.		

				умений.	игра «Кто дальше прокатится?»					
50-51		Передвижение на лыжах.	2 ч.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1 км. Подв. игра «Льдинка»		Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Катание на лыжах.		
52-53		Скользкий шаг. Спуски и подъёмы.	2 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Передвижение на лыжах скользящим шагом, спуски и подъёмы. Подв игра «Метко в цель», «Кто дальше?»		Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Катание на лыжах.		
54-55-56	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	3ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений	<b>4 четверть – 16 час.</b> Построение, повороты на месте, перестроение. Ходьба с заданием, бег обычный, змейкой, приставными шагами. Комплекс ОРУ № 4 в движении. Игры : « Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде», «Метко в цель».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс ОРУ № 4.		

57-58-59	Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры с ведением и передачей мяча.	3 ч.	Совершенствование и углубление знаний, умений	Построение, повороты на месте, перестроение. Ходьба с заданием, бег обычный, змейкой, приставными шагами. Комплекс ОРУ № 4 в движении. Бросок мяча снизу на месте, Ловля мяча. Ведение мяча с поворотом, ведение мяча в движении. Подв. игра «Мяч в корзину».		Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ № 4.		
60-61-62		Ведение баскетбольного мяча.	3 ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение, повороты на месте, перестроение. Ходьба с заданием, бег обычный, змейкой, приставными шагами. Комплекс ОРУ № 4 в движении. Бросок мяча снизу на месте, Ловля мяча. Ведение мяча с поворотом, ведение мяча в движении. Подв. игра «Мяч в корзину»,»Метко в цель».		Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ № 4.		
63-64-65-66	Лёгкая атлетика.	Ходьба и бег.	3 ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ №5. Бег 30 м. Подв игра «Пятнашки».	Тест – бег 30 м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 м.	Комплекс ОРУ № 5.		
676		Бег по пересечённой	2 ч.	Обобщение и	Построение, перестроение. Сочетание различных	Тест – бег	Бегать в равномерном	Комплекс		

8		местности.		система- тизация знаний.	видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ №5. Равномерный бег до 1 км. Эстафеты.	6 минут.	темпе до 6 мин.	ОРУ № 5.		
---	--	------------	--	--------------------------------	---	----------	-----------------	----------	--	--