

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Новожилкинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Л.И.Куракина  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Согласовано»  
заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Н.П.Нечепорук

«Утверждено»  
директор школы  
\_\_\_\_\_ И.В.Шаламова  
приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

4 класс

составлена на основе рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура»  
(количество часов - 102 ч)

Разработал: учитель физической культуры  
I квалификационной категории  
Т.В.Миллер

с. Новожилкино

2022 год

## 1. Содержание курса

**Знания о физической культуре.** Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека, правила обгона на лыжне.

**Способы физической деятельности.** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физической культурой.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастика для глаз, для профилактики нарушений осанки.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** *Гимнастика с основами акробатики.*

Выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега, кувырок назад, стойку на голове, на руках, лопатках, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку, крутить обруч, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, на матах. Запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.

### *Легкая атлетика.*

Пробежать 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, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробежать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

### *Лыжная подготовка.*

Передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты переступанием и прыжком, торможение падением, проходить дистанцию 2 км на лыжах, обгоняя друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», спускаться в основной стойке, тормозить «плугом», передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижные игры на лыжах.

### *Подвижные игры 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 «Ловишки», «Колдунчики», «Салки», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «собачки», «вышибалы», «Вышибалы через сетку». «Волк во рву», «Мяч в туннеле», «Ловишка с мешочками на голове», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мя», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

## 2. Календарно-тематическое планирование

Раздел	Тема урока	№ урока по порядку	Учебная неделя	Коррекция
Знания о физической культуре (в процессе урока)	Организационно-методические указания (зал)	1	1 неделя	
Легкая атлетика Спортивные игры Футбол	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (улица)	2	1 неделя	
	Техника челночного бега (улица)	3	1 неделя	
	Тестирование челночного бега 3x10 м (улица)	4	2 неделя	
	Тестирование бега на 60 м с высокого старта (улица)	5	2 неделя	
	Тестирование метания мешочка на жальность (улица)	6	2 неделя	
	Техника паса в футболе (улица)	7	3 неделя	
	Техника паса в футболе (улица)	8	3 неделя	
	Спортивная игра «Футбол» (улица)	9	3 неделя	
	Техника прыжка в длину с разбега (улица)	10	4 неделя	
	Прыжок в длину с разбега на результат (улица)	11	4 неделя	
	Подвижные игры (улица)	12	4 неделя	
	Тестирование метания малого мяча на точность (зал)	13	5 неделя	
Физкультурная деятельность	Тестирование наклона вперед из положения стоя (зал)	14	5 неделя	
	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с (зал)	15	5 неделя	

Подвижные игры	Тестирование прыжка в длину с места (зал)	16	6 неделя	
	Тестирование подтягиваний и отжиманий (зал)	17	6 неделя	
	Тестирование вися на время (зал)	18	6 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах (зал)	19	7 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах на точность (зал)	20	7 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах (зал)	21	7 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах у стены (зал)	22	8 неделя	
	Подвижная игра «Осада города» (зал)	23	8 неделя	
	Броски и ловля мяча (зал)	24	8 неделя	
	Упражнения с мячом (зал)	25	9 неделя	
	Ведение мяча (зал)	26	9 неделя	
	Подвижные игры (зал)	27	9 неделя	
Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед (зал)	28	10 неделя	
	Кувырок вперед и через препятствия (зал)	29	10 неделя	
	Кувырок вперед и через препятствия (зал)	30	10 неделя	
	Зарядка (зал)	31	11 неделя	
	Кувырок назад (зал)	32	11 неделя	
	Кувырок назад (зал)	33	11 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	34	12 неделя	

	Стойка на голове и на руках (зал)	35	12 неделя	
	Стойка на голове и на руках (зал)	36	12 неделя	
	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека (зал)	37	13 неделя	
	Гимнастические упражнения (зал)	38	13 неделя	
	Висы (зал)	39	13 неделя	
	Лазанье по гимнастической стенке и висы (зал)	40	14 неделя	
Физкультурная деятельность	Круговая тренировка (зал)	41	14 неделя	
	Прыжки в скакалку (зал)	42	14 неделя	
	Прыжки в скакалку (зал)	43	15 неделя	
	Прыжки в скакалку в тройках (зал)	44	15 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	45	15 неделя	
	Вращение обруча (зал)	46	16 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	47	16 неделя	
	Полоса препятствий (зал)	48	16 неделя	
	Усложненная полоса препятствий (зал)	49	17 неделя	
Легкая атлетика Подвижные игры	Прыжок в высоту с прямого разбега (зал)	50	17 неделя	
	Прыжок в высоту с прямого разбега (зал)	51	17 неделя	
	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (зал)	52	18 неделя	
	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (зал)	53	18 неделя	

	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (зал)	54	18 неделя	
	Физкультминутка (зал)	55	19 неделя	
	Броски мяча через волейбольную сетку (зал)	56	19 неделя	
	Броски мяча через волейбольную сетку (зал)	57	19 неделя	
	Подвижная игра «Пионербол» (зал)	58	20 неделя	
	Подвижная игра «Пионербол» (зал)	59	20 неделя	
Спортивные игры  Волейбол	Упражнения с мячом (зал)	60	20 неделя	
	Волейбольные упражнения (зал)	61	21 неделя	
	Волейбольные упражнения (зал)	62	21 неделя	
	Волейбольные упражнения (зал)	63	21 неделя	
	Контрольный урок по волейболу (зал)	64	22 неделя	
Физкультурная деятельность	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» (зал)	65	22 неделя	
	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» (зал)	66	22 неделя	
	Броски набивного мяча правой и левой рукой (зал)	67	23 неделя	
	Броски набивного мяча правой и левой рукой (зал)	68	23 неделя	
	Тестирование вися на время (зал)	69	23 неделя	
	Тестирование наклона вперед (зал)	70	24 неделя	
	Тестирование прыжка в длину с места (зал)	71	24 неделя	

	Тестирование подтягиваний и отжиманий (зал)	72	24 неделя	
	Тестирование объема туловища из положения лежа (зал)	73	25 неделя	
Спортивные игры Баскетбол	Баскетбольные упражнения (зал)	74	25 неделя	
	Баскетбольные упражнения (зал)	75	25 неделя	
	Спортивная игра «Баскетбол» (зал)	76	26 неделя	
	Спортивная игра «Баскетбол» (зал)	77	26 неделя	
Физкультурная деятельность	Круговая тренировка (зал)	78	26 неделя	
	Зарядка (зал)	79	27 неделя	
Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастические упражнения (зал)	80	27 неделя	
	Гимнастические упражнения (зал)	81	27 неделя	
	Лазанье по гимнастической стенке и висы (зал)	82	28 неделя	
Физкультурная деятельность Подвижные игры	Броски набивного мяча правой и левой рукой (зал)	83	28 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	84	28 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах (зал)	85	29 неделя	
	Упражнения с мячом (зал)	86	29 неделя	
	Ведение мяча (зал)	87	29 неделя	
	Подвижные игры (зал)	88	30 неделя	
Легкая атлетика	Беговые упражнения (улица)	89	30 неделя	
	Беговые упражнения (улица)	90	30 неделя	

	Тестирование челночного бега 3x10 м (улица)	91	31 неделя	
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (улица)	92	31 неделя	
	Тестирование метания мешочка на дальность (улица)	93	31 неделя	
Спортивные игры	Футбольные упражнения (улица)	94	32 неделя	
Футбол	Футбольные упражнения (улица)	95	32 неделя	
	Спортивная игра «Футбол»	96	32 неделя	
	Спортивная игра «Футбол»	97	33 неделя	
Легкая атлетика	Бег на 1000 м (улица)	98	33 неделя	
Спортивные игры	Бег на 1000 м (улица)	99	33 неделя	
	Бег на 1000 м (улица)	100	34 неделя	
	Тестирование бега на 1000 м (улица)	101	34 неделя	
	Спортивные игры (улица)	102	34 неделя	



